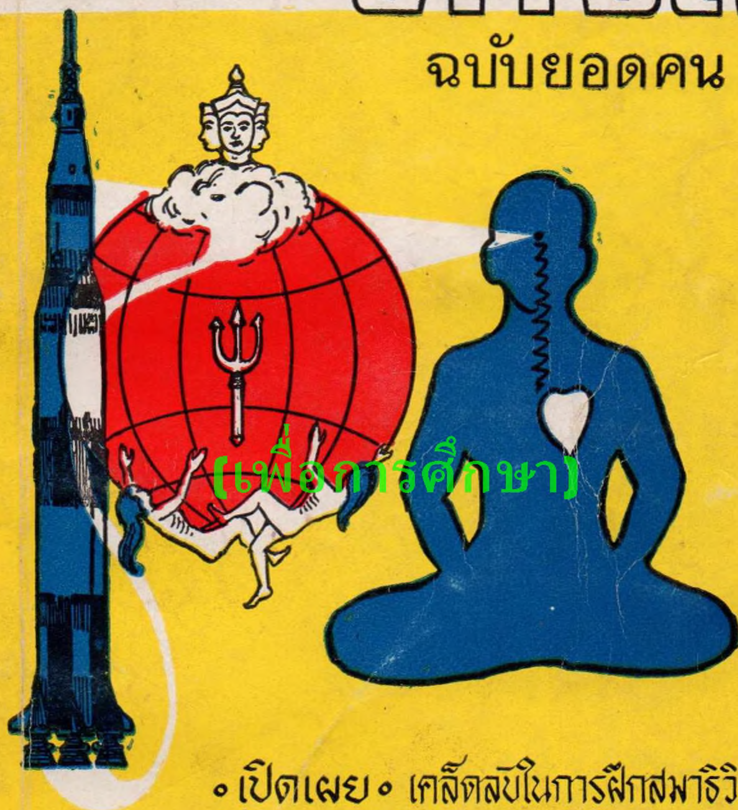
วิทยาศาสตร์ ทางใจ

ฉบับยอดคน



• เปิดเผย • เคล็ดลับในการฝึกสมาธิวิปัสสนา ให้ได้ผลเร็ว วิธีเป็นครู วิธีใช้อำนาจจิต ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ

• รับสอน • ทุกชาติ ทุกศาสนา และทุกเพศ ให้ใช้อำนาจจิตได้

• โดย. พ.อ. ชม สุคันธรัต
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ.
แพทย์แผนโบราณ ชั้น ๑

463 //

วิทยาศาสตร์ทางใจ

ฉบับยอดคน

โดย

พันเอก ชม สุคันธรัต

วิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ.

แพทย์แผนโบราณชั้น ๑

บ้าน ๑๓/๓ ถนนประชานฤมิตร ใกล้สามแยกเตาปูน
บางซื่อ พระนคร โทร. ๕๘๕๐๒๑๐

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๙





70

(เพื่อการศึกษา)



รูปที่ ๑ นางเนลยาใช้พลังจิต ทำให้กล่องไม้ขีดและวัตถุอื่นเคลื่อนที่ได้ โดยโบกมือเหนือวัตถุ ๖ นิ้วถึง ๒ ฟุต เนลยาทำให้เกิดภาพบนกระดาษอัดรูป มองเห็นทางจิตได้โดยใช้ปลายนิ้วเป็นจอรับภาพได้ (ดูที่ผลการค้นคว้าของรัสเซียหน้าต่อไป)

ประเทศไทยมีอาจารย์หลายท่าน ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ไป ไกล ๆ ได้โดยไม่ใช้มือโบกใช้จิตล้วน วัตถุติดขัดอยู่เช่นกุญแจก็ทำให้เคลื่อนที่หลุดได้ ผู้เห็นภาพและทำให้เกิดภาพที่ปลายนิ้วมือได้ และมีชื่อเสียงทางด้านวิญญาณด้วย ได้แก่พระอาจารย์เบ๋าเอิง วัดญวนนางเลิ้ง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นที่รู้จักกันมากว่าสามารถติดต่อกับวิญญาณได้ เชิญวิญญาณ และใช้วิญญาณให้เกิดประโยชน์ได้ เคยนำลงข่าวหนังสือพิมพ์ และมีหนังสือประวัติของท่านพิมพ์แจกที่วัดญวนนางเลิ้ง



ความรู้ทั่วไปของผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจ

สอบได้ – ครูพิเศษ ป.
– นักธรรมตรี และเคยบวชมาแล้ว
– มัธยมปีที่ ๘
– รร. เทคนิคทหารบก
– รร. ชั้นผู้บังคับกองร้อย
– รร. ชั้นผู้บังคับกองพัน
– รร. ยานยนต์ (ประเภทล้อและสายพาน ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๑)
– รร. ชั้นผู้บังคับกองพัน ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๐)
– หลักสูตรต่อต้านผู้ก่อการร้าย ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๘)
– รร. เสนาธิการทหารบก (พ.ศ. ๒๕๑๐)
– วิทยาลัยการทัพบก (พ.ศ. ๒๕๑๒)
– เภสัชกรรมและเวชกรรมแผนโบราณ (พ.ศ. ๒๕๐๖ – ๒๕๐๗)



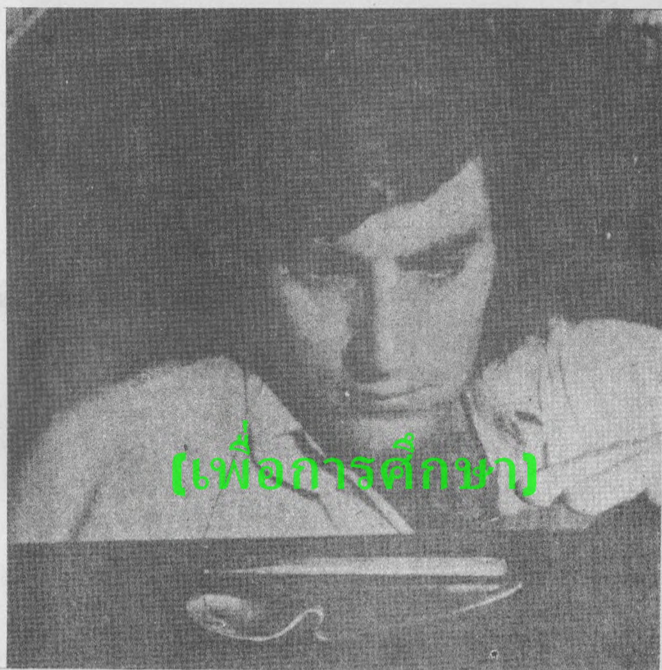


คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ผู้แต่งและรวบรวมมีเจตนาที่จะแสดงผลงานของบุคคลทั่วโลก ในการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการฝึกจิต (ฝึกสมาธิวิปัสสนา) และการใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้เปิดเผยเคล็ดลับการฝึก และวิธีเป็นครูสอนผู้อื่น **สาระสำคัญก็คือผู้แต่งเปิดโอกาสให้สอบถามและสอนทั้งการฝึกจิต การใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์โดยไม่จำกัดชาติ ศาสนาหรือเพศ** ผู้ศึกษาไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนาเดิมของตน และเรียนแล้วทำได้เอง ภายใน ๒ ชั่วโมงต่อ ๑ วิชา เปิดการสอนโดยไม่คิดค่าสอน

ผู้แต่งได้เขียนเรื่อง **"วิทยาศาสตร์ทางใจ"** และเปิดสอนศิษย์มาเป็นเวลา ๒๙ ปี และพยายามค้นคว้าปรับปรุงให้ก้าวหน้ามาโดยตลอด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สนใจวิทยาศาสตร์ทางใจ และยินดีรับคำแนะนำในสิ่งที่บกพร่องจากท่านผู้สนใจทุกท่าน

(พันเอก ชม สุคันธรัต)



รูปที่ ๒ นายยูริ เกลเลอร์ ชาวอเมริกันทดลองทำให้วัตถุหักงอได้ที่นครนิวยอร์ค

ในประเทศไทยมีผู้ทำได้มานานแล้วและมีตำราบันทึกคาถาเรียกว่า **"วิชาหักเหล็ก"**

สารบัญ

หน้า

หน้า

หน้า





รูปที่ ๓ นายวิโน กราโดวา นักพลังจิต กำลังแสดงการบังคับให้วัตถุเปลี่ยนสภาพ

ในประเทศไทยมีหลายอาจารย์ที่ทำให้วัตถุเปลี่ยนสภาพได้ และแปลงธาตุได้ ดูตัวอย่างผู้ทำได้ในหน้าต่อไป

บทที่ ๑

ผลการค้นคว้าการใช้พลังจิตในต่างประเทศ–และไทย

ในปัจจุบันนี้ประเทศมหาอำนาจ และประเทศที่เจริญมากในทางวิทยาศาสตร์ ได้หันมาส่งเสริมสนับสนุนอย่างจริงจังและเร่งรีบในทางฝึกสมาธิ และการใช้พลังจิต (อำนาจจิต) เพื่อใช้ประโยชน์ในทางส่งเสริมวิทยาการสมัยใหม่ให้ก้าวหน้าไปได้ดี ทั้งนี้เพราะมีการพิสูจน์ทดลองและวิจัยค้นคว้ามากมายหลายอย่าง ในเรื่องจิตหรือวิญญาณ ในเรื่องสมาธิและการใช้พลังจิต จนยอมรับว่าเป็นวิทยาศาสตร์เพราะสามารถใช้เครื่องมือในทางวิทยาศาสตร์ทดสอบดูได้วัดดูได้ทั้งจิตวิญญาณและพลังจิต

การทดสอบเรื่องการรับส่งข่าวกันได้ทางกระแสจิต ว่าเป็นเรื่องทำได้จริง ช่วยให้ความหวังว่าจะฝึกคนเพื่อใช้รับส่งข่าวจากเรือดำน้ำในทะเลลึกกับทางบก ซึ่งเครื่องมือสื่อสารสมัยใหม่ยังทำไม่ได้ แต่ที่สำคัญซึ่งเป็นเป้าหมายลับก็คือจะรับส่งข่าวกับโลกอื่นซึ่งเชื่อกันว่ามีความเจริญก้าวหน้ากว่าโลกเรา ทางวิทยาศาสตร์ยังคิดสร้างเครื่องมือติดต่อไม่ได้ และถ้าติดต่อได้ก็พูดไม่รู้เรื่องกัน แต่การรับส่งข่าวทางจิตนั้นใช้ภาษาทางจิตติดต่อกันได้ไกลและพูดคน

ละภาษาก็ติดต่อทางกระแสจิตพูดโต้ตอบกันเข้าใจได้ดี **จานบิน** หรือ **จานผี** ซึ่งเคยเห็นกันหลายประเทศและน่าเชื่อว่า อาจจะเป็นจานบินหรือจรวดพิเศษจากโลกอื่นที่วิทยาศาสตร์ก้าวหน้ากว่าโลกเรา

การใช้พลังจิตทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้มีคนทำได้หลายประเทศและทดสอบกันมามากแล้วว่าทำได้จริง ก็เป็นเครื่องทำให้มุ่งหวังที่จะฝึกใช้พลังจิตบังคับเครื่องกลไกต่าง ๆ แทนเรดาร์และเครื่องมือควบคุมในกรณีที่เครื่องมือควบคุมทำไม่ได้ อันเกี่ยวกับระยะทางสภาพอากาศหรือข้อจำกัดอื่น ๆ

การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยจิตโดยไม่ต้องใช้ตาธรรมดาและไม่ต้องใช้เครื่องมืออื่น ก็เป็นข้อคิดที่จะนำไปใช้ในการค้นหาแหล่งน้ำมันและแหล่งแร่ธาตุใต้พื้นดิน หรือดูไปในอวกาศที่ไกลเกินกว่ากล้องสมัยใหม่จะเห็นได้ นอกนั้นอาจใช้หาข่าวลับต่าง ๆ ได้ เครื่องมือตรวจค้นหาแหล่งน้ำมันค้นหาแร่ธาตุและจำนวนที่มีจริงในสมัยใหม่ก็ยังคลาดเคลื่อน และผิดพลาดทำให้เสียเงินงบประมาณมากมาย ถ้าสมาธิดีการตรวจค้นหาทางพลังจิตจะถูกต้องตามความเป็นจริง



รูปที่ ๔ นายนิโคลีเอฟ ชาวรัสเซีย กำลังมองดูวัตถุต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสื่อส่งกระแสจิตในระยะไกล คือหยิบมาชิ้นหนึ่งแล้ว สร้างมโนภาพในสิ่งนั้นให้อีกฝ่ายหนึ่งที่อยู่ไกลหลายกิโลเมตรทำสมาธิรับภาพนั้นได้

ประเทศไทยมีอาจารย์หลายท่านรับส่งข่าว พูดจาโต้ตอบกันได้ ดูตัวอย่างในหน้าต่อไป

ผลการค้นคว้า ในเรื่องจิตและการใช้พลังจิตของประเทศมหาอำนาจและประเทศที่วิทยาศาสตร์เจริญมาก เขาทำไปได้ถึงเพียงใดแล้วนับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๐ มาจนถึง พ.ศ. ๒๕๒๗ จะนำมากล่าวโดยย่อ ดังต่อไปนี้

นักวิทยาศาสตร์ประเทศอังกฤษได้สร้างเครื่องค้นหาชนิดแม่เหล็กไฟฟ้า (Magnetic Detector) เพื่อค้นหาวิญญาณของผู้ตายคล้ายเรดาร์เข็มอันไวจะชี้ไปทางวิญญาณและมีภาพที่จอเรดาร์ได้ยินเสียงเดิน **ประเทศรัสเซีย** นักวิทยาศาสตร์จำนวนมากได้พยายามค้นคว้าเรื่องวิญญาณและประดิษฐ์เครื่องมือในการตรวจสอบ ตัวอย่างเช่น ดร.เซอร์กีเยฟ ได้สร้างเครื่องมือวัดพลังไฟฟ้าและแม่เหล็กที่เกิดรอบ ๆ ตัวคน ศูนย์การค้นคว้าทางพลังจิตทุกแห่งในกลุ่มประเทศบริวารสนใจมาดู

การทดลองวัดสนามพลังจิตของคนตาย เซอร์กีเยฟ วางเครื่องวัดห่างจากคนตายประมาณ ๓ เมตร ปรากฏว่าผู้ตายแล้วไม่มีคลื่นสมอง ไม่มีคลื่นการเต้นของหัวใจ แต่มีพลังแม่เหล็กไฟฟ้าอยู่รอบตัว แสดงว่าพลังอำนาจจิตของคนที่ตายแล้วยังมีอยู่

พ.ศ. ๒๔๘๒ ในประเทศรัสเซียเกอร์เลียนได้ประดิษฐ์เครื่องมือถ่ายภาพสนามพลังที่เปล่งออกมาเป็นแสงรัศมีจากคน, สัตว์, พืช, ใบไม้และโลหะฯ และใช้วินิจฉัยตรวจโรค, ตรวจพิษของปลา, วิเคราะห์น้ำเสีย บันทึกสภาพทางอารมณ์ของมนุษย์และวัดพลังที่เกิดขึ้นระหว่างที่จิตเป็นสมาธิ ฯลฯ

ดร.วิลเลียมทิลเลอร์ (Dr. William Tiller) และคณะนักวิทยาศาสตร์คณะนายแพทย์จากสมาคมวิจัยและค้นคว้าทดลองสิ่งลึกลับแห่งเวอร์จิเนีย **ประเทศอเมริกา** ได้สนใจไปดูงานของเกอร์เลียนถึงประเทศรัสเซีย แล้วกลับไปค้นคว้าภาพถ่ายเกอร์-เลียนอย่างกระตือรือร้น นำไปใช้ประกอบการค้นคว้าอื่น ๆ ได้ผลดีหลายอย่าง

เกอร์เลียนค้นพบว่าสิ่งมีชีวิตจะมีร่างกาย ๒ แบบ คือ กายจริงที่มองเห็นได้ กับกายแห่งพลังงานหรือกายเทียมซึ่งเห็นจากวิธีถ่ายภาพเกอร์เลียน

นักวิทยาศาสตร์ของประเทศรัสเซีย ประเทศอังกฤษ และประเทศฮอลแลนด์พบและยืนยันว่า กายแห่งพลังงานมีรูปร่างเหมือนกายจริง อาจจะใหญ่กว่าร่างกายจริงนิดหน่อยและมีแสงสว่างเป็นพลังอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ลักษณะคล้ายรูปไข่ พลังที่คล้ายร่างกายนี้เมื่อคนตายไปแล้วมันก็ยังอยู่ บางคนกล่าวว่ากายที่สองนี้คล้ายปีศาจ (ที่จริงน่าจะเรียกว่าวิญญาณหรือกายทิพย์)

พ.ศ. ๒๔๙๘ ไอน์สไตน์นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำผู้สร้างระเบิดปรมาณูได้เป็นคนแรก ได้เขียนบทความลงในหนังสือไลฟ์ของอเมริกา ฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๔๙๘ ใจความตอนหนึ่งว่า "วัตถุต่าง ๆ ตลอดจนคนและสัตว์ก็คืออาการของพลังงาน แต่คนและสัตว์ยังมีพลังงานอีกชนิดหนึ่งแฝงอยู่ด้วยพลังงานชนิดนี้คือ "จิต" นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่าที่ทำเครื่องมือวัดและถ่ายภาพ

พลังงานรอบตัวคนซึ่งพากันคิดว่าเป็นกายที่สองหรือกายเทียม นั่นคือ วิญญาณของคนที่ตายเพราะจิตหรือวิญญาณเป็นพลังงาน จึงไม่ตายไม่สูญหายไปตามร่างกาย

ประเทศรัสเซียมีนักวิทยาศาสตร์ชั้นแนวหน้าเข้าร่วมในโครงการศึกษาและค้นคว้าพลังจิตในเชิงวิทยาศาสตร์มากกว่า ๖๐ คน และมีรายชื่อสมาคมหรือแหล่งวิจัยของประเทศต่าง ๆ มากกว่า ๕๐ แห่ง ซึ่งตั้งอยู่ในอเมริกาประมาณ ๓๓ แห่ง ในอังกฤษประมาณ ๑๓ แห่ง และมีในรัสเซีย, อินเดีย, ฝรั่งเศส, แคนาดาฯ รายชื่อบุคคลชั้นนำและรายชื่อสมาคมค้นคว้าทางพลังจิต, ทางสมาธิของประเทศต่าง ๆ หาดูได้จากห้องสมุด

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า ที่สำคัญก็เพื่อจะนำเอาพลังจิตหรือวิญญาณมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในแง่ต่าง ๆ และนำพลังจิตมาร่วมหรือช่วยส่งเสริมด้านวิทยาศาสตร์ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ในปัจจุบันรัสเซียกำลังค้นคว้าอย่างขะมักเขม้นในเรื่องการส่งกระแสจิต, การถ่ายภาพพลังจิต, การค้นหาแหล่งน้ำและแร่ธาตุใต้พื้นโลกโดยใช้พลังจิต, การใช้พลังจิตบังคับกลไกและปฏิบัติงานอื่น ๆ รัสเซียทุ่มเทสนับสนุนการใช้พลังจิตกับมนุษย์อวกาศ มนุษย์อวกาศได้รับการฝึกสมาธิสะกดตนเองและสะกดผู้อื่น ฝึกให้รู้เหตุการณ์ล่วงหน้าและรู้ส่งกระแสจิตเพื่อติดต่อกันได้ และหวังที่จะติดต่อกับจักรวาลอื่น ๆ ด้วยภาษาทางจิต (จานบินหรือจานผีที่มีคนเห็นหลายประเทศ คล้ายจรวดพิเศษจะมาจากโลกอื่นที่

วิทยาศาสตร์เจริญกว่าโลกเรา)

พ.ศ. ๒๕๐๗ รัสเซียเปิดการประชุมพิเศษ นักวิทยาศาสตร์ระดับชาติและได้ดูการทดลองใช้พลังจิตของ นางเนลยา อย่างชัดแจ้งเป็นที่พอใจ นางเนลยาสามารถใช้พลังจิตบังคับวัตถุให้เคลื่อนที่ได้หลายอย่างเช่นก้านไม้ขีด กล่องไม้ขีด กระบอกสูบขนาดเล็ก โดยใช้จิตและมือโบกเป็นวงกลมเหนือวัตถุประมาณ ๖ นิ้วถึง ๒ ฟุต นางเนลยาสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ตา และอาศัยปลายนิ้วมือเป็นจอรับภาพได้ด้วย นอกจากนั้นยังใช้พลังจิตทำให้เกิดภาพอักษร เอ และ โอ บนกระดาษอัดรูปได้ ถ่ายทอดภาพเงาดำลงบนกระดาษอัดรูปได้

พ.ศ. ๒๕๑๐ นิโคลีเอฟได้ถูกเรียกตัวเข้าร่วมประชุมใหญ่ของรัฐบาลรัสเซียได้ให้นิโคลีเอฟ แสดงการใช้กระแสจิตรับส่งรหัสและมโนภาพจากผู้อื่นได้

พ.ศ. ๒๕๑๗ ศาสตราจารย์ ดร. ชิเกมิ ซาซาไก ของมหาวิทยาลัยเดนกิทซูซินในกรุงโตเกียวประเทศญี่ปุ่นและนักวิจัยที่ชำนาญ ๑๕ คน ทดลองให้เด็กที่ใช้พลังจิต ๘ คนแสดงการใช้พลังจิต เด็ก ๕ ปีคนหนึ่ง ใช้พลังจิตบังคับวัตถุหลายชิ้นเคลื่อนไหวไปได้หลายฟุต เด็กอายุ ๘ ปีสามารถใช้พลังจิตเพิ่มประจุไฟฟ้าให้แบตเตอรี่วิทยุได้ เด็กอายุ ๑๒ ปีคนหนึ่งบังคับช้อนโลหะให้หักงอได้ เด็กคนแรกทำให้ลวดหักโค้งงอได้ คนที่ ๒ ทำให้ตะปูควงเหล็กบิดม้วนเป็นวงได้

พ.ศ. ๒๕๒๐ ดร. โตชิอากิ ฮาราดะ ชาวญี่ปุ่นและคณะได้ทดลองพลังจิตของมาซัวกิ คิโยตะ อายุ ๑๕ ปี ใช้พลังจิตกดชัตเตอร์กล้องถ่ายรูปได้โดยไม่มีการแตะต้องและใช้พลังจิตทำให้ช้อนสเตนเลสบิดงอได้ มีชาวรัสเซียหลายคนที่สามารถมองเห็นภาพสิ่งต่าง ๆ ได้ทางผิวหนังได้มีการทดลองสอนให้อ่านหนังสือและมองเห็นสิ่งของทางผิวหนังมีบางคนเห็นได้โดยอาศัยมือ, ไหล่, แขนและท้อง

พ.ศ. ๒๔๖๗ นายจูลโรแมงชาวฝรั่งเศสได้แต่งหนังสือเรื่องการเห็นที่ไม่ต้องใช้ตา ได้เล่าว่าเขาได้เข้าสมาธิอยู่ประมาณ

๑๕๐ ชั่วโมง จนกระทั่งสามารถเห็นสิ่งของและอ่านหนังสือได้ทางผิวหนังขณะปิดตา เขาสังเกตว่าผิวหนังส่วนแขนและหน้าอกเปิดมากขึ้นเขาจะเห็นทางผิวหนังได้ดีขึ้น

นางสะแตนลีชาวอเมริกันใช้มือคลำผ้าแล้วบอกสีได้ถูกต้อง

การเห็นโดยไม่ต้องใช้ตา การติดต่อทางกระแสจิตได้ ถามตอบกันได้ทางจิตสมาธิ การติดต่อกับวิญญาณได้ การเห็นภายในกายละเอียดของคนเป็นและคนตายได้ การตรวจโรคตรวจในกายด้วยสมาธิได้ การมองเห็นสิ่งของระยะไกลหรือใต้ดินใต้น้ำได้ การทำให้วัตถุเคลื่อนที่และบังคับกลไกได้ด้วยพลังจิต เช่น สะเดาะกุญแจได้ การใช้พลังจิตทำให้เกิดภาพที่ต้องการดูที่นิ้วมือได้ การสะกดจิต การสะกดจิตรักษาโรคต่าง ๆ ได้ การรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าด้วยสมาธิได้ การใช้พลังจิตรักษาโรคต่าง ๆ ได้เหล่านี้ใน

ประเทศไทยมีอาจารย์ที่ทำได้สอนได้หลายท่าน แม้ในพระไตรปิฎกก็มีกล่าวถึงการใช้พลังจิตและการแสดงฤทธิ์ไว้มากรวมทั้งบอกวิธีทำไว้ด้วย ซึ่งจะหาอ่านรายละเอียดได้จากหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก ฉบับส่องโลก และแพทย์สามแผน พระไตรปิฎกที่อ้างไว้ว่าเรื่องใดอยู่เล่มไหนหน้าไหนนั้นให้ดูพระไตรปิฎกภาษาไทยของกรมการศาสนาชุดพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐ ขอยกตัวอย่างบางอาจารย์ในประเทศไทย

หนังสือประวัติของพระอาจารย์มั่นภูริทัตตเถระและหนังสือประวัติของพระอาจารย์ฝั้น (อาจาโร) ก็ได้ยืนยันการใช้อำนาจสมาธิของท่านไว้หลายอย่างถ้าได้สอบถามผู้ใกล้ชิดประกอบด้วยจะเข้าใจละเอียดขึ้น

พระอาจารย์เบ๋าเอิง (องค์สรภาณมธุรส) วัดญวนนางเลิ้ง กรุงเทพมหานครท่านสามารถติดต่อกับวิญญาณได้ เห็นภาพวิญญาณได้ เชิญวิญญาณผู้ตายให้มาปรากฏที่นิ้วหัวแม่มือให้บุตรหลานผู้ตายดู ต่างก็จำได้และได้ถามข่าวคราวจากวิญญาณที่ปรากฏบนหัวแม่มือวิญญาณตอบคำถามได้ด้วยวิธีสั่นศรีษะหรือผงกศีรษะ พ.ศ. ๒๔๙๗ พระอาจารย์เบ๋าเอิงได้ทำพิธีเชิญวิญญาณท่านชีวกโกมารภัจจ์ มาปรากฏที่หัวแม่มือให้ร้อยตรีโชติสโมสรทำการปั้นรูป พ.ศ. ๒๕๐๒ วันที่ ๑๘ มิถุนายนที่วัดญวนนางเลิ้ง พระอาจารย์เบ๋าเอิงได้ประกอบพิธีเทวาภิเษก และเชิญเจ้าพ่อกวนอูประทับทรงพาคนดูลุยไฟ พระอาจารย์เบ๋าเอิงเป็นอาจารย์

ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันมาก

อาจารย์ร้อยเอกทวี ทิวแก้ว ประจำหน่วยขนส่งทหารบก ใกล้สะพานแดงกรุงเทพมหานครสามารถมองเห็นของในที่กำบังด้วยพลังจิต เคยมีคณะนายแพทย์และปัญญาชนทดลองเอาของใส่กล่องตะกั่วหนาให้ดูทางจิตก็ดูเห็นถูกต้องเอาซ่อนไว้ห่าง ๆ ก็มองเห็นและทายถูกทุกครั้ง อาจารย์ทวีรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยพลังจิตโดยไม่ต้องใช้ยาได้ผลดีหลายโรค และได้สอนให้ลูกชายมองเห็นของที่ซ่อนได้ถูกต้องและติดต่อทางกระแสจิตระหว่าง ร.อ. ทวี และลูกชายได้ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจได้ไปดู และพิสูจน์หลายครั้ง มีนักวิทยาศาสตร์ นายแพทย์และบุคคลจำนวนมากเคารพนับถืออาจารย์ทวีและเป็นศิษย์อาจารย์ทวีหลายคน มีรายละเอียดในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกหน้า ๘๖ และหน้า ๑๐๘

อาจารย์พัวแก้วพลอย เคยเป็นทหาร ป.ต.อ. ที่กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน เกียกกาย กรุงเทพมหานครเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๕ สามารถใช้พลังจิตเปลี่ยนสภาพวัตถุ, ทำของจำนวนน้อยให้มาก ทำใบไม้ต้นหญ้าให้เป็นขนมได้ ทำใบไม้ดอกไม้ให้เป็นแมลงภู่มีชีวิตได้ด้วยพลังจิตผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจเคยศึกษาด้วยและติดตามดูการใช้พลังจิตหลายหน หนังสือพิมพ์บางกอกไทม์เคยสัมภาษณ์อาจารย์พัวและนำลงบางกอกไทม์ฉบับ ๘ กันยายน ๒๕๐๖ ดูรายละเอียดได้จากวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

พระภิกษุที่สามารถแปลงธาตุได้ในประเทศไทยมีหลายท่าน เช่น การแปลงใบไม้เป็นนกมีชีวิตดูภาพและรายละเอียดได้จากวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกหน้า ๑๐๕ และ ๑๑๒

นายแพทย์ไทยที่น่ายกย่องผู้หนึ่งใช้ความพยายามค้นคว้าเรื่องสมาธิ และการใช้พลังจิตเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประเทศชาติ คือ นายแพทย์ขุนวิจิตสุขการเป็นผู้ตั้ง **"สถานฝึกสมาธิ ความจำและบำบัดโรคด้วยจิต"** เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๒ ตั้งอยู่ใกล้สะพานผ่านฟ้ากรุงเทพมหานคร สามารถสะกดจิตรักษาโรคได้หลายอย่าง และได้ฝึกเด็กจนสามารถปิดตาอ่านหนังสือได้ มองเห็นสิ่งที่อยู่ในที่กำบังได้ สามารถจำของจำนวน ๑๐๐ สิ่งได้โดยบอกให้หนเดียว เคยมีผู้ทดลองให้ดูตัวเชื้อโรคที่เล็กมากตาธรรมดามองไม่เห็น เด็กที่ฝึกได้แล้วมองเห็นด้วยจิตและเขียนรูปให้ดูได้ถูกต้องตรงกับการดูจากกล้องขยาย ขุนวิจิตสุขการเคยนำเด็กไปแสดงที่สมาคมและสโมสรหลายแห่ง เช่น การขี่จักรยานปิดตา, การจำของ ๑๐๐ สิ่ง, การปิดตาอ่านหนังสือ และบรรยายเรื่องสมาธิเรื่องการใช้พลังจิตและสะกดจิตหลายครั้ง ดูรายละเอียดได้จากวิทยา-ศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

ผู้ใดสนใจเป็นพิเศษต้องการศึกษาและสอบถามเรื่องใดที่ได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจทุกเล่ม และในฉบับยอดคนนี้ ผู้แต่งและรวบรวมยินดีช่วยเหลือและให้ความกระจ่างแจ้ง ขออุทิศส่วนกุศลอันจะมีจากการแต่งวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับยอด

คนนี้ให้แก่ครูอาจารย์ทั้งหลายที่มีส่วนร่วมกล่าวคือ ได้นำความรู้ของท่านมาผสมประสานให้กลมกลืนกันไปในเล่มนี้ ถ้าหากข้อความใดบกพร่องหรือไม่ถูกอารมณ์ของผู้อ่าน ขอได้โปรดให้อภัยหรือให้ข้อคิดเห็นไปยังผู้แต่งด้วยจะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

คำถามคำตอบที่น่ารู้

คำถามได้จากผู้อ่านวิทยาศาสตร์ทางใจและศิษย์ บางคำถามนำมารวมกันและเลือกมาพิมพ์เฉพาะที่สำคัญและน่ารู้

ถาม : การทำให้วัตถุเคลื่อนที่สะเดาะกุญแจมีวิธีทำอย่างไร? สมาธิขั้นใดดูในหนังสือเกี่ยวกับการใช้สมาธิพลังจิตหลายเล่มไม่พบวิธีทำที่จะนำมาฝึกได้

ตอบ : ขอย้ำหลักการใช้พลังจิตโดยทั่วไปก่อนเพื่อจะได้ไม่ต้องตอบซ้ำซาก คืออย่างน้อยให้มีการอธิฐานคือตั้งใจจะทำอะไร มีคำภาวนาประกอบกับการสร้างภาพทางจิต บางอาจารย์มีการเชิญครูก่อนเพื่ออาศัยอำนาจครูอาจารย์ด้วย บางอาจารย์มีการกล่าวชุมนุมเทวดาด้วยเชิญครูด้วย การอธิฐาน การเชิญครู การชุมนุมเทวดา ทำอย่างไร ว่าอย่างไร วิธีใช้สมาธิขั้นต้นขั้นกลางขั้นสูงทำอย่างไรนั้นดูได้จากวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก–ส่องโลก–และแพทย์สามแผนที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้มีสมาธิเพียงพอกับการทำสิ่งนั้น ส่วนคำภาวนาอาจต่างกันตามแต่อาจารย์สายใดจะใช้

การทำให้วัตถุเคลื่อนที่ทำให้งอให้หัก หรือสะเดาะกุญแจก็ใช้วิธีนึกภาพสิ่งนั้นและรวมกระแสจิตส่งเป็นสายพุ่งไปยังสิ่งนั้น สมาธิขั้นต้นก็ทำได้แต่วัตถุเล็กเบาสะเดาะการผูกมัดง่าย ๆ และผลก็อาจได้บ้างไม่ได้บ้าง ถ้าใช้สมาธิขั้นกลางหรือขั้นสูงจะแน่นอนดีได้ผลเร็ว การสะเดาะกุญแจฝึกขั้นแรกท่านให้ใช้กุญแจจีนแบบเก่าเป็นรางยาว ๆ เพราะไขโดยดันไปตรง ๆ ง่ายกว่ากุญแจสมัยนี้ ซึ่งต้องเห็นภาพจุดที่หมุนจะไขด้วยจึงจะได้ผลเร็ว การปล่อยวัตถุให้ไปไกลแบบคุณพระไม่ไปทำอันตรายผู้อื่นก็ทำได้ โดยภาวนาให้ของนั้นเล็กลงเรื่อย ๆ จนเล็กที่สุดก็เคลื่อนที่ไปได้ไกลไปได้เร็วและไปยังที่ตั้งใจไว้ เช่นการปล่อยหนังหรือตะปูไปใส่ต้นไม้และการทำให้แผ่นทองเข้าตัวคน ฯลฯ

ถาม : การดูเห็นด้วยพลังจิต ดูใต้ดินใต้น้ำ ปิดตาอ่านหนังสือเห็นทางผิวหนัง ดูเหตุการณ์ต่าง ๆ ดูจิตรู้ความนึกคิดของเขารู้บุญวาสนาของเขา นิสัยของเขา **กำหนดรู้อะไรต่าง ๆ** ได้มีวิธีทำอย่างไร ?

ตอบ : วิธีทำดังกล่าวให้อ่านดูจากหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก หน้า ๓๒๘ หน้า ๓๔๑ ถึง ๓๔๕ อธิบายวิธีทำด้วยสมาธิขั้นต้นขั้นกลางและขั้นสูงไว้แล้ว ยังมีตัวอย่างประเทศไทย หลายสำนัก **ใช้สมาธิสร้างภาพอาจารย์**แล้วถามสิ่งที่ขัดข้องให้ช่วยหรือพากายในของเราหรือพาจิตของเราไปดูสิ่งที่อยู่ไกล

หรืออยู่ในที่กำบัง นี่ก็เป็นวิธีติดต่อทางกระแสจิตซึ่งใช้ติดต่อกับคนเป็นหรือคนที่ตายแล้วเท่าที่รู้เห็น ส่วนมากอาศัยภาพสมเด็จโตวัดระฆัง การปิดตาอ่านหนังสือเด็กของขุนวิจิตสุขการ ใช้วิธีเห็นด้วยลำแสงที่เกิดในสมาธิขั้นกลาง ถ้าเป็นขั้นสูงจะบังคับให้แสงเล็กเป็นสายไปเห็นได้ไกลมากทะลุไปเห็นใต้ดินใต้น้ำก็ได้

การที่กล่าวว่าเห็นทางผิวหนังนั้นเป็นการนึกคิดด้วยอำนาจความยึดมั่นทางวัตถุ จะเห็นได้ว่าการค้นคว้าในต่างประเทศเชื่อว่าเห็นทางปลายนิ้ว ต่อมาว่าเห็นทางผิวหนังที่แขนแล้วก็พบว่าผิวหนังบริเวณใดก็เห็นได้ ส่วนขุนวิจิตสุขการเคยบรรยายและให้เด็กแสดงหลายครั้งว่าเห็นทางแก้ม เมื่อเอาผ้าปิดที่ตาและแก้มด้วยก็มองไม่เห็นอ่านหนังสือไม่ได้ โอกาสต่อมาขุนวิจิตเล่าให้ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจฟังเองว่าได้พบกับสามเณร รูปหนึ่งที่วัดมหาธาตุกรุงเทพฯ มาจากบ้านพะไลอำเภอเมืองจังหวัดนครราช-สีมาปิดตาอ่านหนังสือได้ จึงไปขอทดลองดู ได้ลองปิดตาและปิดแก้มด้วยสามเณรก็อ่านหนังสือได้ปิดหลายแห่งก็เห็นได้อ่านได้ จึงรู้ความจริงว่า การเห็นนั้นเห็นด้วยพลังจิตไม่เกี่ยวกับผิวหนังหรือร่างกาย ที่เคยกล่าวว่าท่านนายแพทย์ขุนวิจิตนี่น่ายกย่องนับถือก็เพราะกล้าลงทุนของตนเอง ค้นคว้าทางจิตเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและมีหลายอย่างที่เข้าใจผิดก็กล้ารับด้วยรักความเป็นธรรมไม่อยากให้ผู้อื่นผิดพลาด ต่างประเทศยังเขียนว่าเห็นทางผิวหนัง ต่อไปเขาก็จะรู้ความจริง เคยมีสามเณรที่ได้สมาธิขั้น

กลางที่จังหวัดอุดร, นครราชสีมา, นครศรีธรรมราช และประจวบคีรีขันธ์ สามารถใช้สมาธิดูเห็นไกล ๆ ได้ รู้เหตุการณ์เห็นมีใครจะมาที่วัดกี่คน บางองค์ทำสมาธิฟังหลวงพ่อเทศน์พอเทศน์จบสามเณรก็เทศน์ได้เหมือนหลวงพ่อทุกประการ ผู้แต่งเคยได้ฟังเด็กของขุนวิจิตบรรยายเป็นภาษาอังกฤษได้ยาวนานที่ห้องประชุมมหามกุฏหน้าวัดบวร สอบถามได้ความว่า เด็กผู้บรรยายไม่รู้ภาษาอังกฤษแต่ทำสมาธิฟังคำบรรยายภาษาอังกฤษแล้วจำมากำหนดจิตรู้ว่าตามได้หมด

ถาม : การใช้พลังจิตเปลี่ยนสภาพของวัตถุ เช่นให้เปลี่ยนรูปร่างเปลี่ยนสภาพจากของเหลวเป็นของแข็ง ซึ่งต่างประเทศทำกันได้ก็พอจะเชื่อได้ แต่ที่ว่าในประเทศไทยนอกจากเปลี่ยนสภาพได้แล้วยังแปลงธาตุได้อีกเช่น ทำใบไม้เป็นขนม เป็นตัวสัตว์ที่มีชีวิต ทำควายธนู ทำกระดาษให้เป็นธนบัตรเป็นเงิน บังคับแผ่นทองบาง ๆ เข้าตัวคนได้โดยไม่ต้องเอามือไปแตะต้องจะเป็นไปได้หรือมีหลักวิชาและวิธีทำอย่างไร? เหตุใดไม่แสดงให้ประชาชนส่วนใหญ่เห็นและเผยแพร่ความรู้ เหตุใดไม่ทำเป็นธนบัตรมาก ๆ ไว้ใช้หรือแจกจ่ายคนจน ?

ตอบ : ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ นี้ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจอายุ ๖๘ ปี สนใจศึกษาทางจิตและพบเห็นการใช้พลังจิตและพิสูจน์มามาก พ่อหนูน้อยเอ๋ยที่ถามมานั้นก็เป็นเรื่องที่ทำได้จริงทั้งนั้น

หลักวิชาและวิธีทำก็มีในตำราในสมุดข่อยในพระไตรปิฎก และในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ วิธีทำนั้นมีต่าง ๆ กันแล้วแต่สำนักใดจะยึดถือ แต่สรุปแล้วก็ใช้พลังจิตจากสมาธิประกอบการสร้างภาพ การแปลงธาตุก็มีอธิบายและมีภาพในฉบับเปิดโลกแล้ว ขอยกตัวอย่างการทำน้ำมันงาให้แข็งมีหลวงพ่อปานวัดเขาอ้อ อำเภอเมืองพัทลุงทำได้และเป็นที่เคารพนับถือกันมาก ทำปรอทให้แข็งหลวงพ่อวัดหนองพลับสถานีหนองแซงสระบุรี ทำได้และสอนได้พ่อหนุ่มผู้ถามแปลกควรลองฝึกจิตดูบ้าง

ตัวอย่างวิธีแปลงธาตุใบไม้เป็นตัวสัตว์เป็นขนม อาจารย์พัวแก้วพลอย สอนให้ทำโดยเอาใบไม้มา ๗ ใบหรือดอกไม้ ๗ ดอก เอาผ้าคลุมให้มิดชิดหรือเอาขันครอบไว้ ตั้งใจว่าจะทำอะไร นั่งตามสบายทำจิตให้ถึงสมาธิขั้นสูงแล้วรวมจิตให้เห็นภาพใบไม้เป็นภาพของที่จะทำคำภาวนาที่จะท่องไว้ก็ท่องชื่อของสิ่งนั้น เช่น ทำให้เป็นขนมปัง ก็ท่องคาถาว่า **"ขนมปัง, ขนมปัง, ขนมปัง"** เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะเห็นภาพ ขนมปังชัดเจนจึงหยุดท่องแล้วจึงเปิดผ้าคลุมดู ได้มีการพิสูจน์โดยผู้ดูไปเก็บใบไม้มาเองเอาขันครอบเองเวลาเปิดดู เมื่อแปลงธาตุเสร็จก็ให้ผู้ดูเปิดขันที่ครอบเอง

พระอาจารย์วัดหนองพลับสอนให้ใช้ภาวนาธาตุ ๔ ให้เกิดผลต่าง ๆ โดยมีอุปเท่ห์ คือ อุบายให้ระลึกคุณพระฤาษีทั้ง ๔ พระองค์ หรือ ๘ พระองค์ก่อนแล้วว่าคำนำหน้าธาตุต่อไปจึงภาวนาธาตุ ทำน้ำมันให้แข็งภาวนาธาตุดิน–ธาตุลม (มะพะทะนะ–

ทะนะมะพะ) ๑๕ ครั้ง เป่าลงไปครั้งหนึ่งแล้วภาวนาธาตุลม–ดิน (ทะนะมะพะ–มะพะทะนะ) ๑๕ ครั้ง สลับกันไป การทำปรอทให้แข็งภาวนาธาตุดิน ๑๕, ลม ๑๕ และธาตุไฟ (พะทะนะมะ) ๑๕ ครั้งต่อไปกลับภาวนา ไฟ–ลม–ดิน สลับ ดิน–ลม–ไฟ สะเดาะกุญแจ สะเดาะประตู ภาวนาธาตุน้ำ ๑๕ หน เป่า ๑ ครั้ง (การสะเดาะพระอาจารย์ลีวัดอโศการามสอนให้ใช้สลับหัวใจอิติปิโส แล้วภาวนาถอยหลังเป็นคาถาสะเดาะ)

การแปลงธาตุพระอาจารย์ในดงให้ฝึกเริ่มต้นด้วยการทำใบมะขามเป็นตัวแตน ขั้นต่อไปทำตัวผึ้ง ขั้นต่อไปทำตัวต่อ เริ่มต้นใช้ใบมะขาม ๑ กำมือใส่ในบาตรปิดฝาบูชาพระแล้วอธิษฐานคุณ พระ, พระฤาษี, พระอิศวร, เทพยดา ครูอาจารย์มาช่วยเหลือ ขออันเชิญรุกขเทวาที่ล่องลอยอยู่ในอากาศมาสิงแทนวิญญาณตัวแตน ต่อไป–ว่านะโม ๓ จบ–ว่าพระไตรสรณาคมน์–ว่าอาการ ๓๒ (อัตถิอิมัสมิงกาเย เกสา............คันติ) แล้วว่าพระวิภังค์ (ปัญจขันธา รูปักขันโท........) ต่อไปนึกภาพตัวแตนแทนใบมะขามพร้อมกับภาวนาธาตุดิน ๑๑ คาบ ว่าดังนี้ "**นะโมพุทธายะ มะพะทะนะ ภะกะสะจะ มะนะนะมะ มะอะอะมะ มะอุอุมะ**" แล้วว่าอีก ๑๑ คาบ จนมีอาการรู้สึกว่าใบมะขามวิ่งวนในบาตรต่อไปก็จะเป็นตัวแตนเมื่อสร้างภาพทางจิตได้นิ่งและชัดเจนรู้สึกว่าวิธีนี้ทำง่ายกว่าวิธีอื่น หลักหรือกฎที่สำคัญคือต้องอาศัยความมืดจึงจะมีชีวิตเกิดได้ อาจารย์ในดงผู้มีสมาธิสูงหยิบใบไม้ขึ้นมา

แล้วเหวี่ยงลงเป็นตัวสัตว์มีชีวิตได้ ไม่ต้องภาวนานานแต่ก็ต้องกำไว้ในมือให้เกิดความมืดก่อนชั่วครู่เดียว ระดับสมาธิที่ทำได้คือสมาธิขั้นกลาง เกิดเป็นชีวิตหรือเปลี่ยนเป็นธาตุอื่นเป็นวัตถุอื่นได้ในขณะจิตผ่านภวังค์ การเลือกวัตถุมาแปลงธาตุที่เหมาะกันจะทำให้การแปลงธาตุง่ายขึ้น เช่น ทำนกใช้ใบไม้, ทำคางคกใช้กาบบัว, ทำฝอยทองใช้หญ้า, ทำตัวต่อตัวแตนใช้ใบมะขาม เป็นต้น

การแสดงวิชาแปลงธาตุหรือวิชาระดับสมาธิขั้นกลางขั้นสูงนั้นก็มีเหตุผลกันคนละอย่างคนละความเห็นทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษมีทั้งถูกและผิดมีทั้งควรและไม่ควรอยู่ในที่เดียวกันรู้เห็นกันคนละแง่คนละมุม ความรู้และระดับสมาธิต่างกันมีความเห็นไปคนละอย่างเหตุผลที่ไม่ควรแสดงบ่อยหรือไม่ควรใช้พลังจิตทำธนบัตรมาก ๆ แจกคนจนมีหลายประการ เช่น

(๑) ต้องเสียพลังภายในมากเป็นการทำให้การทำงานการควบคุมของอวัยวะต่าง ๆ รวนระส่ำระสาย ปล่อยพลังขั้นสูงทำให้ร่างกายอ่อนเพลียไปประมาณ ๗ วัน บางคนแสดงพลังจิตเสร็จร่างกายเกิดร้อนขึ้นครู่เดียวกลับหนาวสั่นแล้วก็ร้อนหนาวสลับกันประมาณ ๕ นาทีจึงปกติ แบบนี้ก็เคยพบเห็นมาแล้ว บางท่านแสดงบ่อยก็เป็นอัมพาตบ้างเป็นโรคหัวใจอ่อนมากต้องมีเครื่องให้ออกซิเจนประจำอยู่ใกล้ ๆ หลายเดือนก็มี ผู้แต่งของดออกนามในเอกสารเผยแพร่ของรัสเซียก็มีกล่าวไว้ว่าหลังจากนางเนลยาใช้พลังจิตทำให้วัตถุเคลื่อนไหวได้ นางเนลยามีท่าทางอ่อนเพลีย

มาก พลังไฟฟ้าในสมองระบบขับถ่ายของเหลวผิดปกติมาก หัวใจเต้น ๒๔๐ ครั้งต่อนาที น้ำหนักตัวลดลงมากกว่า ๓ ปอนด์ ในการแสดงถ่ายภาพยนตร์ต้องหยุดพักอย่างกะทันหัน พูดไม่ได้ ตามองไม่เห็นชั่วขณะ มีอาการเวียนศีรษะบ่อย ๆ นอนไม่หลับ ปวดที่แขนและขามาก เบื่ออาหารไปหลายวัน พระอาจารย์ในดงว่าทำบ่อยจะเจ็บป่วยและอายุสั้น ทำครั้งหนึ่งแล้วควรพักผ่อนบำรุงร่างกายไปไม่น้อยกว่า ๑ เดือน **ควรฝึกให้สมาธิกล้าแข็งมากจึงจะเกิดโทษน้อย**

(๒) การแสดงใช้พลังจิตแปลงธาตุหรือทำสิ่งแปลก คนจำนวนมากมักเข้าใจ และติเตียนว่าเล่นกลหลอก เพราะสมัยนี้การเล่นกลทำได้แปลกไม่น่าเชื่อได้หลายอย่างในส่วนที่เชื่อการใช้พลังจิตก็มากอยากดูก็มากเพราะเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง ปรากฏเรื่องจริงหลายแห่งพอรู้ว่าแสดงการแปลงธาตุได้ก็พากันไปเฝ้าจนดึกดื่นมากมายขอร้องให้ทำอยากเห็นเป็นบุญตาเลยต้องรับแขกย่ำแย่ไปหลายเดือนเข็ดขยาดไม่ทำดีกว่าดังนี้ก็มีหลายท่าน ของจริงมีของหลอกก็มีควรพิจารณาดูให้ดีใช้สมาธิพิจารณาด้วย

(๓) คนทั่วไปเห็นว่าแปลงธาตุได้ควรแสดงเผยแพร่ให้คนดูควรทำเงินแจกคนจนจึงจะเป็นการดีเป็นการถูก แต่พอมีปัญญาสูงขึ้นหรือฝึกสมาธิได้ขั้นสูงก็มีความเห็นไม่ตรงกับคนทั่วไป เพราะความรู้ต่างระดับสมาธิต่างระดับกันมาก พระอาจารย์ในดงเคยให้รางวัลศิษย์ผู้แสดงการแปลงธาตุเป็นคำเตือนว่าโง่กว่าเขา

จึงยอมทำตามในสิ่งที่ไม่ควรทำ "เสียแรงที่ฝึกด้วยความลำบาก ต้องมีหลักสูตรเดินป่าเสี่ยงชีวิตมามาก แต่เป็นคนมีจิตอ่อนแอกว่า**คนธรรมดาที่เขาไม่ได้ฝึก** เขายุให้ทำก็เชื่อเขา แสดงว่าพวกเขามีความสามารถดีกว่าฉลาดกว่า **เข้มแข็งกว่าจึงใช้ให้ทำได้** สำเร็จ"

ข้อจำกัดอย่างอื่นข้อเสียอย่างอื่นก็มีอีก เพียงข้อที่ ๓ ข้อเดียวลูกศิษย์ก็อร่อยจนสะอึกแล้ว

ถึงอย่างไรก็ดี **ถ้ามีผู้สนับสนุนส่งเสริมเหมือนอเมริกาหรือรัสเซีย** รู้คุณค่าของผู้มีสมาธิดี ประเทศไทยคงจะนำพลังจิตมาใช้ประโยชน์ในทางวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ ใช้ประโยชน์ในการปกครองในการทำงาน และใช้ประโยชน์ในการหาข่าวส่งข่าวระยะไกลรวมทั้งการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า การค้นหาทรัพยากรใต้ดินใต้น้ำ การตรวจโรครักษาโรค การส่งเสริมศาสนาและศีล–ธรรมเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะนำความเจริญก้าวหน้ามาให้แก่ประชาชนและประเทศชาติได้ดียิ่งขึ้น เรื่องนี้ควรแก่การพิจารณาดูให้รอบคอบ

คุณค่าของหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับยอดคนและฉบับอื่นอยู่ที่เปิดโอกาสให้สอบถามได้ให้ดูการทดลองหรือขอเรียนการฝึกจิต (สมาธิวิปัสสนา) หรือการใช้พลังจิต ก็สอนให้ตามวันเวลาที่นัดหมาย โดยไม่คิดค่าสอนผู้จะซื้อควรพลิกดูก่อนว่าคุ้มค่าจึงซื้อ

พระไตรปิฎกที่อ้างถึงทุกเล่มใช้ฉบับภาษาไทยของกรมการศาสนาพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐ ชุด ๘๐ เล่ม

ธรรมช่วยให้เป็นคนดีและเจริญก้าวหน้า
สัจจะ–ความจริงจัง *๕ ประการ*

๑. **จริงต่อหน้าที่** *รู้หน้าที่ให้ครบและเคร่งครัดต่อหน้าที่ (ดูหน้าที่บิดามารดา-บุตร-ครู-ศิษย์-สามี-ภรรยา-มิตร-ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือลูกจ้าง-นักบวชมีอยู่ในนวะโกวาท)*

๒. **จริงต่อการงาน** *ทำให้ดี เต็มที่ ไม่คั่งค้าง*

๓. **จริงต่อวาจา** *ทำจริงจังตามที่พูดตามที่สัญญาตามที่ตั้งใจ*

๔. **จริงต่อบุคคล** *รู้คุณและตอบแทนคุณ จงรักภักดีต่อผู้ใหญ่ เมตตากรุณา ซื่อสัตย์ต่อบุคคลทุกคน*

๕. **จริงต่อความดี** *ตั้งใจทำความดี สนับสนุนคนดี*

มิตรสัมพันธ์ (วิธีเชื่อมไมตรี)

๑. ไม่ควรไปหากันบ่อยมากนัก
๒. ไม่ควรห่างเหินกันเนิ่นนานนัก
๓. ขอสิ่งที่ควรขอตามกาล
๔. พูดไพเราะ, สละโภคทรัพย์ และให้อภัยต่อกัน

เหตุที่จะทำให้แตกมิตร

๑. เพราะพูดจู้จี้ หรือพูดขัดใจกันเสมอ พูดจาไม่ไพเราะ
๒. เพราะเหินห่างกันเนิ่นนาน
๓. เพราะขอกันไม่เป็นเวลา ไม่เสียสละกันบ้างตามโอกาสอันควร

สามประการนี้ย่อมทำให้
มิตรหรือความรักจืดจางห่างกันไป

(จาก ธัมมนิติ มิตตกถา ข้อ ๑๐๙ และ
จากฉักกนิบาตชาดก ๓๔)

บทที่ ๒

ความสามารถของวิญญาณและวิธีพิสูจน์

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๐๐ เล่ม ๓๑ หน้า ๓๕๘ ยืนยันไว้ว่า มโนหรือจิตหรือใจหรือวิญญาณก็หมายถึงสิ่งเดียวกัน พูดให้เข้าใจง่ายคนเรามีส่วนสำคัญยิ่งอยู่ ๒ ส่วน คือร่างกายกับจิต **จิต** ที่แยกออกจากร่างกายนั้น มักนิยมเรียกว่า “**วิญญาณ**” คนที่ยังไม่ตายถอดจิตหรือแยกจิตออกไปดูไปเที่ยวที่ต่าง ๆ ได้ นิยมเรียกว่า “**ถอดวิญญาณ**” สำหรับคนที่ตายไปแล้ว จิตที่แยกออกไปจากร่างกายเรียก “**วิญญาณ**” และวิญญาณนั้นอาจจะเรียกเป็นผีหรือเทวดา หรือเทพ หรือเปรต ก็เป็นการเรียกกันไปตามกรรม หรือระดับความทุกข์ความสุขที่วิญญาณเหล่านั้นต้องได้รับ วิญญาณจะไปอยู่ที่ไหน นรกสวรรค์อยู่ที่ไหน? ขอให้อ่านต่อไปพิจารณาไปจะได้รู้และเข้าใจแจ่มชัด

วิญญาณนั้นโดยปกติแล้ว ตาธรรมดาของเรามองไม่เห็น แต่ตาของคนมีสมาธิสูงจะมองเห็นได้ ลองย้อนคิดดูเวลาเราฝัน ร่างกายจริงของเรานอนหลับอยู่ แต่เราก็ฝันไปในที่ต่าง ๆ ได้ ไปเยี่ยมไปพบกับญาติ หรือมิตรสหายที่อยู่ห่างไกลได้ไปเห็นสถานที่ต่าง ๆ ได้ บางคราวฝันไปในที่ ๆ เราไม่เคยไปไม่เคยเห็น ครั้นมีโอกาส

ได้ไปเห็นสถานที่นั้นจริง ๆ เข้า ก็เหมือนกับที่ฝันเห็นได้ การฝันไปก็มีตัวมีตนของเรา แต่เป็นตัวเป็นร่างกายที่เป็น "**กายใน**" หรือ **กายทิพย์** ตาคนธรรมดามองไม่เห็นแต่ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นของไม่เที่ยงแท้ คือเป็นอนิจจังเปลี่ยนแปลงได้ หรือไม่เป็นไปอย่างเดียวตายตัว วิญญาณที่เห็นด้วยตาธรรมดาไม่ได้ ก็ไม่เที่ยงแท้ คือบางวิญญาณมีความสามารถเป็นพิเศษ หรือจะกล่าวว่ามีบุญที่เคยทำความดีไว้มาก หรือมีสมาธิดี ก็สามารถแสดงตนให้ตาคนธรรมดาทุกคนที่อยู่ไม่ไกลนัก มองเห็นได้ บางทีเห็นทั้งตัว บางทีก็เห็นบางส่วนร่างกายของวิญญาณที่แสดงให้เห็นนั้น ก็เป็นเหมือนร่างกายคนเป็น ๆ และร่างกายวิญญาณนั้นจะจับจะนวดเราก็ได้ เอาของโยนให้เราก็ได้ เราจะจับตัวจับมือของวิญญาณดูก็เหมือนกับจับตัวจับมือของคนเป็น ๆ นั่นเอง ตัวอย่างของจริงในเวลานี้ทุกวันนี้ ก็คือวิญญาณฑิตที่วัดหลวงดังกล่าวต่อไป

ความสามารถของวิญญาณ

วิญญาณมีความสามารถได้มากมายหลายอย่าง แต่อาจารย์ที่มีสมาธิสูงสุดในดงลึกท่านกล่าวสรุปย่อไว้เฉพาะที่สำคัญว่า วิญญาณมีความสามารถในลักษณะ ๓ ประการ คือ ทำเสียงต่าง ๆ ได้, ทำกลิ่นต่าง ๆ ได้ และทำกายหยาบ วิญญาณส่วนมากไม่สามารถจะทำได้ครบ ๓ อย่าง และสามารถได้มากน้อยไม่เท่ากัน มีวิญญาณที่ก่อนตายมีสมาธิดี คือเป็นประเภทมีอิทธิฤทธิ์ และ



วิญญาณยกไม้ไปรอบ ๆ เพื่อแหย่ เป็นการหยอกล้อคนดูไปพลาง พูดตอบคำถามคนดูไปพลาง คนเป็นสื่อคือนางสาวลัดดายืนกอดอกตัวตรงไม่มีการเอน และยืนอยู่ห่างไม้เกินระยะที่จะยกเท้าไปถึงไม้ ไม่มีกิริยาที่น่าสงสัยว่าใช้เท้า เพราะคนพยายามคว้าไม้โดยเร็ว ก็จับไม่ทัน

คุณสมบัติของหัวหน้า

๑. มีความอดทน
๒. มีความขยัน
๓. มีความเอ็นดู (เมตตา)
๔. มีความระมัดระวัง
๕. มีความเผื่อแผ่ (การเสียสละและการแบ่งปัน)
๖. **หมั่นตรวจตรา**
(ตรวจพบสิ่งไม่ดีก็ต้องกล้าแก้ไข)

(จาก–ธัมมนีติ ราชธัมมกถา ข้อ ๒๖๘)

ทุกคนที่หวังก้าวหน้าจำเป็นต้องพยายามเป็นหัวหน้าที่ดี หัวหน้าในการควบคุมงาน หัวหน้าในการดำเนินงาน หัวหน้าครอบครัว หัวหน้านักเรียน หัวหน้าชั้น หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้าบริษัทฯ ก็ล้วนเป็นเรื่องของหัวหน้า และควรมีคุณสมบัติ หรือประพฤติตนตามลักษณะทั้ง ๖ ข้อข้างบนนี้จึงจะเจริญก้าวหน้าดีและถ้าอยากร่ำรวยเร็ว ก็โปรดพลิกดูลักษณะพ่อค้าที่จะทำมาค้าขึ้นประกอบกับเหตุให้มั่งมีและเหตุให้ยากจน

วิญญาณที่มีบุญดีคือ ทำบุญกุศลไว้มากคือเป็นประเภทมีบุญฤทธิ์ วิญญาณเหล่านี้จึงจะมีความสามารถครบถ้วนทั้ง ๓ ประการ และทำอะไรได้แปลก ๆ เช่นวิญญาณฑิตวัดหลวงเป็นต้น

เมื่อจะกล่าวให้ชัดเจนขึ้น และเปรียบกับวิญญาณฑิตวัดหลวงก็กล่าวได้ดังนี้

๑. วิญญาณสามารถทำเสียงต่าง ๆ ได้ เช่นทำเสียงเคาะข้างฝาเคาะประตู ทำเสียงหวีด ทำเสียงสัตว์ต่าง ๆ ทำเสียงคน พูดไปต่าง ๆ ได้ และพูดบอกเล่าหรือตอบคำถามได้ชัดเจนเหมือนเสียงคนพูดกันตามธรรมดา หรือพูดเป็นเสียงตะโกนก็ได้ โดยมีเสียงได้เองในอากาศไม่ต้องอาศัยปากคนพูดเหมือนการเข้าทรง

วิญญาณฑิตวัดหลวงทำเสียงได้ทุกอย่างตามที่กล่าวแล้ว โดยไม่ต้องอาศัยปากคนพูด และยังตอบคำถามหรือสนทนากับคนโน้นคนนี้ได้ทันที และเปลี่ยนถามไปได้หลาย ๆ ราย จนไม่น่าจะสงสัยว่ามีการเปิดเครื่องบันทึกเสียง เพราะถ้ามัวเปิดหาคำตอบที่แปลก ๆ ซึ่งถามติดต่อกันจะเปิดหาไม่ทัน

๒. วิญญาณสามารถทำกลิ่นต่าง ๆ ได้ เช่นทำให้ทุกคนบริเวณใกล้เคียง ได้กลิ่นเหม็นเหมือนกลิ่นศพอยู่ใกล้ ๆ ทำให้ได้กลิ่นหอมเหมือนกลิ่นดอกราตรีหรือกลิ่นอื่น ๆ ได้

วิญญาณฑิตวัดหลวงทำกลิ่นต่าง ๆ ได้ ที่เคยได้กลิ่นกันคือ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นสบู่แก่นจันทน์และกลิ่นอื่น ๆ

๓. วิญญาณสามารถทำกายหยาบได้ หมายถึงทำให้เห็นเป็นตัวคน เห็นเป็นตัวสัตว์จริง เห็นด้วยตาธรรมดาทุกคนที่อยู่ใกล้เคียงตามระยะที่เราจะมองเห็นคนได้ กายหยาบนี้ถ้าเป็นกายคนเราก็สามารถจับดูได้รู้สึกเหมือนกับจับตัวคนธรรมดาและกายหยาบของวิญญาณนั้นจะมานวดมาจับคนธรรมดาเราก็ได้ ทำให้เห็นทั้งตัวหรือบางส่วนก็ได้ถ่ายรูปติด จะยกของหยิบของโยนไปหรือเอาไปที่อื่นก็ได้ เปิดปิดประตูได้ วิญญาณส่วนมากจะสามารถทำให้เห็นเป็นเพียงเงา ๆ ไม่เป็นกายหยาบ

วิญญาณฑิตฆ้ัดหลวงทำกายหยาบได้ และทำอะไรทุกอย่างตามที่กล่าวมาแล้วได้

ธรรมชาติของวิญญาณคือกฎเกณฑ์ของโลกวิญญาณท่านผู้มีสมาธิสูงสุดกล่าวไว้ว่า ความสามารถทั้ง ๓ ลักษณะ คือ ทำเสียง ทำกลิ่น และทำกายหยาบได้นั้นวิญญาณจะ **ทำได้ครั้งละอย่างเดียว** ตัวอย่างเช่นจะทำกายหยาบด้วยทำเสียงด้วยให้ปรากฏพร้อม ๆ กันไม่ได้ข้อนี้มีแม่ชีและบางคนไม่ยอมเชื่อพยายามยืนยันว่า ตนเองเคยเห็นพร้อมกัน ๒ อย่างได้ คือเห็นทั้งร่างกายด้วยและพูดได้ด้วยในขณะที่เห็นร่างกายอยู่ ข้อนี้ผมไม่ประสงค์จะถกเถียงเอาชนะใคร แต่ควรจะใช้ความพิจารณาให้รอบคอบเรื่องวิญญาณเป็นเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้ง การเห็นวิญญาณทั้งร่างกายและมีเสียงพูดได้พร้อม ๆ กัน น่าจะเป็นการเห็นร่างกายชนิดเห็น

เงาเห็นรูปกายละเอียดเหมือนเราเห็นเงาตัวเองในกระจกก็เหมือนตัวเอง แต่เราจับเงานั้นไม่ได้ หรือจับให้ถูกต้องเหมือนร่างกายคนซึ่งเป็นกายหยาบไม่ได้

ธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คือวิญญาณประเภทติดตามหรือวิญญาณประเภทที่นำมาเลี้ยงไว้ **จะไม่เปิดเผยว่าก่อนตายเขาคือ**ใคร? ถ้ามีคนรู้ชื่อเดิมก่อนตายรู้ว่าเป็นใครก่อนตายแน่นอนก็จะมีอำนาจในตัวที่จะหนีไปไม่อยู่ด้วย ไม่ว่าจะมีสมาธิสูงมีวิชาสูงเพียงใด ก็ไม่สามารถบังคับให้วิญญาณนั้นอยู่เกี่ยวข้องด้วย นี่เป็นเรื่องของโลกวิญญาณและโลกมนุษย์ ท่านผู้สนใจศึกษาไปมาก ๆ ก็จะรู้ชัดยิ่งขึ้น

ความสามารถแปลก ๆ อย่างอื่นของวิญญาณมีอีกมากเท่าที่รู้เห็นและเคยพบเคยพิสูจน์มาแล้ว จะขอยกตัวอย่างมาบางประการคือ

วิญญาณเลี้ยง คือที่อาจารย์บางท่านเลี้ยงวิญญาณไว้ใช้ให้ทำงานบางอย่างได้ ให้ไปดูของที่หายได้ ใช้ให้นวดได้รู้สึกเหมือนมีมือคนมานวดจริง ๆ ทำให้โรคหายได้ จุดไม้ขีดได้ จุดเตาฟู่ได้ ตบคน หรือเขกหัวคนได้ วิธีเลี้ยงวิญญาณได้กล่าวไว้ในวิทยา–ศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกแล้ว ท่านผู้ใดอ่านแล้วสนใจจะซักถามเพิ่มเติมผมก็ยินดีจะอธิบายขยายความตามความประสงค์ของท่าน

วิญญาณเข้าคนได้ วิญญาณของคนที่ตายแล้วเข้าคนได้คือเข้ามาทำหน้าที่แทนจิตของคนเป็นได้ ถ้าวิญญาณเข้าสวมร่างกายได้สนิท คนที่ถูกวิญญาณเข้าจะลืมตัวมั่นใจว่าตัวเองเป็นคนที่ตายไปแล้ว จำพ่อแม่พี่น้องในปัจจุบันไม่ได้ มั่นใจว่าไม่ใช่พ่อแม่หรือพี่น้องของตนเอง ลักษณะท่าทางการพูดจาและความจำความรู้ก็เหมือนกับเจ้าของวิญญาณที่ตายไปแล้ววิญญาณที่เข้าคนนี้บางทีก็เรียกว่า ผีเข้า, เจ้าทรง, เจ้าสิง, ผีสิง หรือเรียกไปต่าง ๆ เท่าที่ผมเคยพบเองและทำการไล่ออกเองมีหลักฐานหรือผลที่น่าเชื่อว่ามีวิญญาณมาเข้าจริงหลายอย่าง จะขอยกตัวอย่างเพื่อเป็นแนวทางในการทดลองพิสูจน์เพียง ๓ ประการ คือ เมื่อวิญญาณเข้าสนิทดังกล่าวแล้ว

ผู้ที่ถูกวิญญาณเข้าเป็นหญิงไม่เคยกินเหล้า พูดหลอกว่าถ้าได้กินเหล้าแม่โขงจะออกไป ครั้นนำเหล้าแม่โขงขวดใหญ่มาให้ก็ดื่มรวดเดียวหมดขวดโดยไม่แสดงอาการเมา กลับพูดหัวเราะชอบใจว่า "กูหลอกมึงกินเหล้า" หลังจากไล่วิญญาณออกแล้วซึ่งใช้เวลาไล่ประมาณ ๑๕ นาที คนที่ถูกผีเข้าก็รู้สึกตัวเป็นปกติไม่มีอาการเมา

อีกรายหนึ่งเป็นหญิงสาว วิญญาณเข้ามานานถึง ๓ ปี จำพ่อแม่ไม่ได้ บอกว่าไม่ใช่พ่อแม่ตน รายนี้เคยเข้าสถานพยาบาล และฉีดยานอนหลับไปเข็มหนึ่งก็ไม่หลับ ฉีดซ้ำเป็นเข็มที่ ๒ นับเป็น ๒ เท่าของคนธรรมดาก็ไม่หลับ จึงเชื่อว่าเป็นบ้าอย่างแรง แต่

รักษาไม่หาย เมื่อผมไล่วิญญาณออกไปโดยใช้เวลาประมาณ ๔ ชั่วโมง คนผีเข้าก็หายเป็นปกติ เป็นการแปลกที่โรคหายได้รวดเร็ว ไม่ต้องใช้ระยะเวลารักษานาน ๆ เหมือนโรคที่เกิดในตัวคนจริง ๆ แม้จะว่าเป็นโรคจิตก็ต้องใช้เวลารักษานานวันกว่าจะหาย

อีกรายหนึ่งเป็นวิญญาณเข้าชนิดเข้าแฝง เข้า ๒ วัน ๓ วัน และออก และหลาย ๆ วันมาเข้าอีก บางทีเข้าแฝงอยู่เพียง ๒ นาที ๑๐ นาที ก็ออกแล้วเข้าใหม่เข้า ๆ ออก ๆ ได้ รายนี้บังเอิญเป็นคนติดอ่าง โดยปกติจะพูดติดอ่างประโยคหนึ่งถึง ๒ ตอน และพูดได้ช้ารายนี้พอนำมาตรวจว่าเป็นผีเข้า จะถามอะไรก็ตอบได้รวดเร็วไม่ติดอ่างเลย ถามหลาย ๆ ประโยคก็ตอบได้ดีไม่ติดอ่าง ครั้นขับวิญญาณออกก็พูดติดอ่างอีก เพียง ๓ นาที ๕ นาที วิญญาณก็เข้าได้อีก และพูดไม่ติดอ่าง พูดได้คล่อง เข้า ๆ ออก ๆ อย่างนี้หลายครั้งติดต่อกัน ต้องใช้วิธีกันไว้ตามที่ผมเรียนรู้มา วิญญาณจึงเข้าอีกไม่ได้

โดยการพิจารณาและเทียบเคียงประกอบกับการพิสูจน์ทดลองเรื่องจิตเรื่องวิญญาณในต่างประเทศที่เจริญ ซึ่งมีหลักฐานรายงานผลการทดลองไว้ ว่าจิตมีอิทธิพลเหนือร่างกายทำให้ร่างกายหายจากโรค หรือทำให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เพราะอำนาจของจิต จิตหรือวิญญาณสิงซึมอยู่ในร่างกายทุกจุด ทั้งภายในภายนอกไม่ว่าจะจี้จะแทงตรงจุดใด หรือแหวกช่องไว้ไปทิ่มแทงที่กระดูกก็รู้สึกเจ็บปวดได้ เพราะจิตไปสอดแทรกอยู่ทั่วไป

ถ้านอนสนิทจิตออกนอกกายได้ไม่สิงซึมสนิทนัก จะถูกทิ่มแทงหรือเขย่าตัวก็ไม่รู้สึก ทั้ง ๆ ที่ร่างกายมีประสาทและสมองอยู่ครบถ้วนไม่มีจิตคุมก็ขาดความรู้สึกได้ ที่กล่าวนี้ก็เป็นความสามารถของจิตหรือวิญญาณอย่างหนึ่ง

วิญญาณติดตามคนได้

การได้ฟังคำสอนจากอาจารย์ผู้มีสมาธิสูง ประกอบกับการเห็นของจริง คือพบเห็นวิญญาณที่ติดตามคนจึงพบความจริงตรงกับความรู้ที่ได้รับการสอนมา คือวิญญาณของคนที่ตายแล้วก็สามารถมาติดตามคนเป็น ๆ ได้ ถ้าเป็นคนที่ชอบพอรักใคร่กันคนตายมีห่วงใยมาก ก็มาติดตามคอยช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น เข้าฝันบ้าง แทรกจิตให้นึกคิดหรืออยากทำทางดี บอกข่าวหรือทักทายด้วยวิธีต่าง ๆ ถ้าเป็นวิญญาณที่มีบุญหรือมีอำนาจดี ก็พูดบอกมีเสียงดังในอากาศโดยไม่ต้องอาศัยปากคนพูด แต่มักจะพูดได้ประโยคเดียวหรือสองประโยค บางทีเป็นวิญญาณที่อยู่ป่าลึกมีคนเข้าไปในป่าเป็นคนมีศีลธรรมดี วิญญาณก็บอกกล่าวช่วยเหลือด้วยวิธีต่าง ๆ หรือพูดด้วยสองสามประโยควิญญาณจะพูดโต้ตอบได้นาน ๆ จะต้องมีสื่อ คือมีคนที่เป็นสื่อที่ดีอยู่ใกล้ ๆ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงกันได้ให้เป็นการอยู่ในสภาพกึ่งผีกึ่งคน หรือกึ่งโลกมนุษย์ กึ่งโลกวิญญาณ ดังเช่นวิญญาณฑิตที่วัดหลวง เป็นต้น ลักษณะสื่อที่ดีมีโดยย่อ ๕ ประการ คือ ผมหอม, ผิวกายหอม,

มีผมสีแดง, มีศีลธรรมดี, มีความบริสุทธิ์ทางเพศ แต่ไม่จำเป็นต้องมีครบทั้ง ๕ อย่าง วิญญาณที่เป็นศัตรูคู่อาฆาตก็มาติดตามคู่อาฆาตที่ยังมีชีวิตอยู่คอยฉวยโอกาสแทรกแซงจิตไม่ให้ทำทางที่ดี จูงใจให้ทำทางที่ผิดที่ชั่ว ๆ เช่นมีคนทำผิดใจนิดเดียวไม่น่าจะโกรธมาก ก็มาแทรกให้โกรธมาก ถึงฆ่าเขาก็มี วิญญาณแทรกคนที่ปกติใจดีเยือกเย็นชั่วเดี๋ยวเดียวกลับเป็นคนฉุนเฉียวพลุกพล่านดุร้ายเหมือนเปลี่ยนจากพระเป็นยักษ์เป็นมารไปได้ชั่วประเดี๋ยวเดียว แล้วเมื่อหมดกำลังที่วิญญาณร้ายจะมาแทรกจิตอยู่ได้ ก็กลับเป็นคนใจพระใหม่อีก ทำนองเดียวกับวิญญาณเข้าคนติดอ่างที่กล่าวมาแล้ว

วิญญาณไม่มีตัวตน เป็นนามไม่ใช่เป็นรูปหรือร่างกาย พูดแบบนักวิทยาศาสตร์ว่า เป็นกำลังงานชนิดธรรมชาติรู้ เหตุไฉนจะต้องมีการตายหรือสูญสิ้นไป เหมือนกับร่างกายและไม่จำเป็นที่จะต้องสิ้นไปพร้อมร่างกาย เมื่อจิตหรือวิญญาณไม่มีตัวตนจะเอาอะไรไปตายเหมือนร่างกายที่มีตัวตน

ต้นไม้มีตัวตนตายได้ แต่วิญญาณที่อาศัยต้นไม้อยู่ก็ไม่จำเป็นจะต้องตายไปหรือสูญสิ้นไปเหมือนต้นไม้

เมื่อวิญญาณหรือจิตไม่มีตัวตนไม่เป็นรูปกายหยาบเหมือนคนเป็น ๆ จึงแซกอยู่ที่ไหนก็ได้อาศัยอยู่ที่ใดก็ได้ จะเห็นจากบทเชิญเทวดาหรือชุมนุมเทวดาที่พระสวดอยู่เสมอคือบท “สักเค”

ซึ่งมีใจความว่าขอเชิญเหล่าเทวดาที่อยู่ในสวรรค์ในวิมานอยู่ยอดเขาหุบเขา เทวดาที่อยู่ในอากาศในน้ำในบ้านเรือนไร่นา ฯลฯ เป็นต้น ในเวลาฝันไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ก็รู้ว่ามีตัวเราขึ้นต่างหากไปโน่นมานี่เห็นที่สวยงามบ้างน่ากลัวบ้าง จิตหรือวิญญาณที่แยกไปโดยมีตัวมีรูปร่าง ก็เป็นพวก **รูปะภพ** ไม่ปรากฏเป็นรูปเป็นแต่รู้ว่าสุขสบาย รู้สึกเดือดร้อนลำบากทุกข์ยากก็เป็นพวก **อะรูปะภพ** ประเภทที่เสวยสุขก็เป็นพวกเทวดา ประเภททุกข์ลำบากก็เป็นพวกนรกพวกเปรต และต่างก็มีหลายระดับตามความมากน้อยของบุญและบาปที่ทำไว้

วิญญาณที่วัดหลวงในปัจจุบันนี้ นับว่าเป็นวิญญาณที่มีบุญและอภินิหารมากพอควร และทุกคนสามารถไปดูไปพิสูจน์ได้ทุกวันทั้งเวลากลางวันและกลางคืนเป็นเรื่องจริงที่กำลังมีอยู่ในขณะนี้ ไม่ใช่เรื่องที่ล่วงเลยมาแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องที่เล่าเป็นนิทาน แต่เป็นวิญญาณที่มีความสามารถครบถ้วน คือ **พูดโต้ตอบในอากาศดัง ๆ ได้** เหมือนที่เราพูดกันดัง ๆ ใครถามอะไรก็ตอบมาดัง ๆ และทำกลิ่นต่าง ๆ ก็ได้วิญญาณนี้มาบีบนวดคนก็ได้ เราจะจับมือวิญญาณก็ได้วิญญาณชูมือให้เห็นก็ได้ ผู้พบเห็นครั้งแรกอาจจะไม่เชื่อสนิท หรือเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้างแต่ถ้าเราจะพิสูจน์ทดลองดูหลายแง่หลายมุมหลายครั้ง ก็จะรู้เห็นได้ชัดว่า **วิญญาณของคนที่ตายไปแล้ว ไม่สูญหายไปพร้อมร่างกาย แต่ยังต้องรับกรรม** หรือรับผลดีผลชั่วที่ตนทำไว้ได้ และยังสามารถ **ติดต่อหรือช่วย**



วิญญาณทิตยกก้อนดินลอยไปล่อให้คนจับ มองเห็นมือวิญญาณใต้น้ำ คนดูจึงคว้าจับมือวิญญาณไว้ ที่ยอมให้จับได้ง่ายเพราะเป็นคนคุ้นเคยกัน คนส่วนมากจะคว้าจับมือวิญญาณไว้ไม่ได้ เพียงแต่จับได้ครู่เดียวก็ดึงหลุดไป บ่อน้ำนี้กว้างเพียง ๖ เมตรที่บ้าน พ.อ.ชม ทำไว้พิสูจน์วิญญาณให้คนดูแน่ใจว่า ไม่มีคนใดดำน้ำไปแสดง เพราะอยู่ใต้น้ำเกิน 1 ชั่วโมง

นิวรณ์ ๕ เครื่องกีดกั้นไม่ให้สำเร็จ

นิวรณ์ ๕ คือ เครื่องกีดกั้นไม่ให้ทำอะไรสำเร็จ กีดกั้นไม่ให้บรรลุความดี ขัดขวางไม่ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมี ๕ อย่างคือ

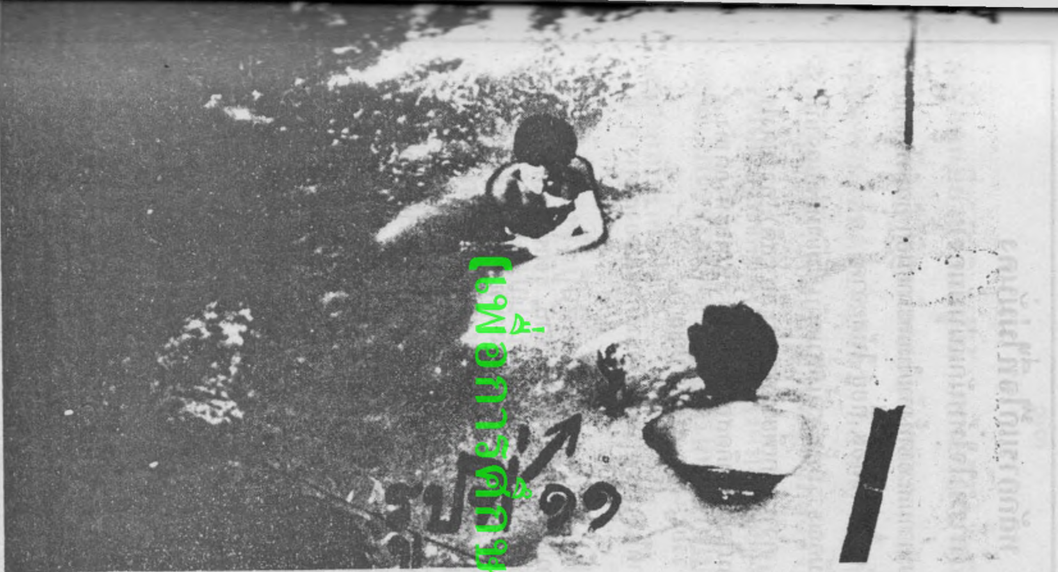
๑. **ความพอใจรักใคร่ครุ่นคิด** ถึงวัตถุกาม (กามฉันทะ) วัตถุกามได้แก่ รูป, รส กลิ่น, เสียง สิ่งที่สัมผัสอันชอบใจ น่ารักใคร่ ยั่วกาม อาจจะเป็นคน สัตว์, ต้นไม้ หรือสิ่งอื่น ๆ

๒. **ความพยาบาท** ได้แก่ความโกรธแค้น อาฆาต หาทางทำให้เป็นอันตรายหรือเสียหาย

๓. **ความหดหู่อ่อนใจ** (ถีนมิทธะ) ได้แก่คิดท้อถอย, เบื่อหน่าย, หงุดหงิด หรือง่วงงุน (ไม่อยากเรียนไม่อยากทำ, เบื่อ)

๔. **ความคิดฟุ้งซ่าน** (อุธัจจะกุกกุจจะ) การคิดนอกเรื่องที่จะทำจะคิด คิดโน่นคิดนี่คิดไปต่าง ๆนานา

๕. **ความสงสัยไม่มั่นใจ** (วิจิกิจฉา) ได้แก่ความสงสัย ความลังเล ไม่มั่นใจว่าถูกหรือผิดควรทำหรือไม่ควรทำ



มือวิญญาณฑิตยกดินชูพ้นน้ำตามรูปที่ ๑๑ นี้หลายครั้ง บางครั้งก็อยู่ห่างตัวคนมาก ครั้งนี้อยู่ใกล้คนดู จนดูคล้ายมือคนยืนในน้ำ แต่ควรสังเกตมือเล็กกว่าคน และนิ้วคดงอแปลกกว่าคนที่ยืนใกล้ ถึงอย่างไรก็ดี ถ้าสงสัยควรไปดูหลายแง่หลายมุม และสังเกตความสามารถของวิญญาณที่แปลกกว่าคน บางครั้งโยนเชือกใหญ่ลงไปคน ๑๐ คนดึงบนบกสู้กำลังวิญญาณไม่ได้ ถูกลากลงน้ำ

หลักการแก้ใจที่ไม่มั่นคง

(การทำใจให้หนักแน่นมั่นคง)

๑. รักษาความสะอาดทั้งภายในและภายนอก คือทำร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ ให้สะอาด

๒. ให้มีคุณธรรมทั้ง ๕ นี้ เสมอกัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน คือ ความเชื่อ, ความพากเพียร, ความระลึก (สติ), ความตั้งใจจริง, และความไตร่ตรองคิดสอดส่อง (ตรงกับพละหรือกำลัง ๕ คือ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา)

๓. ฉลาดในการจำเครื่องหมายจำลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็น

๔. รู้จักปลุกใจให้เข้มแข็ง, เบิกบาน, รู้จักข่มใจให้พอดีพองาม อย่ากล้านัก อย่าร่าเริงนัก ค้นหาสิ่งที่ทำให้อ่อนแอแล้วเลิกละเสีย ค้นหาเหตุที่ทำให้เข้มแข็งแล้วปฏิบัติ

๕. เมื่อรู้สึกว่าใจหนักแน่นมั่นคงดีแล้วก็วางเฉยอย่ากดหรือยกจิตขึ้นรักษาไว้ให้เป็นนิสัย (สร้างนิสัยสงบและมั่นคงหรือสมาธินั่นเอง)

๖. คบแต่คนที่มีใจหนักแน่นทำจริง ไม่คบคนใจอ่อนแอโลเล

๗. นึกถึงสิ่งที่ตนตั้งใจว่าจะทำแล้ว พยายามทำให้ได้ด้วยความตั้งใจในทางที่ดี

๘. ให้รักต่อความมั่นคงหนักแน่นอยู่เสมอ ระลึกถึงผลที่จะได้รับจากการมีใจหนักแน่นมั่นคงและอดทน

(จาก ปปัญจสูทนี)

เหลือคนที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ ผมจะได้กล่าวถึงวิธีพิสูจน์ทดลองต่าง ๆ ที่ผมได้พิสูจน์ทดลองด้วยตนเอง และผู้มีเกียรติน่าเชื่อถือหลายท่านได้ทดลองมาแล้ว ที่สำคัญก็คือท่านผู้ใดอยากจะไปพิสูจน์ทดลองในปัจจุบันก็ไปพิสูจน์ทดลองหรือไปให้วิญญาณช่วยในเรื่องที่ขัดข้องทุกข์ร้อนได้หลายอย่าง คนนิยมไปทำบุญเพราะแน่ใจว่าเงินที่ช่วยทำบุญใครโกงเอาไปไม่ได้ เพราะวิญญาณไปเอากลับมาคืนได้

วัดหลวงซึ่งเป็นที่อยู่ของวิญญาณดังกล่าวมาแล้วนั้น เป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งอายุไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ ปี วัดนี้อยู่ในเขตอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ เพียง ๘๐ กิโลเมตร อยู่ติดถนนสายใหญ่ไปหาได้สะดวก ถ้าเดินทางไปถนนสายใหญ่จากกรุงเทพฯ ไปนครปฐม แล้วมุ่งไปสู่ราชบุรีอีก ๒๒ กิโลเมตร จะถึงราชบุรี จะมีสี่แยก เรียกว่าสี่แยกบางแพให้เลี้ยวซ้ายไปสายอำเภอบางแพ และอำเภอดำเนินสะดวก พอเลี้ยวซ้ายไปเพียง ๑ กิโลเมตร ก็ถึงวัดหลวงซึ่งอยู่ติดกับถนนสายใหญ่ที่ไปอำเภอดำเนินสะดวกนั่นเอง จะไปหาเจ้าอาวาสเสียก่อนหรือจะตรงไปคุยกับวิญญาณที่โรงครัวของวัดก็ได้

วิญญาณฑิตวัดหลวงมีนางสาวลัดดาเป็นสื่อ ลัดดามีลักษณะสื่อที่ดี ๒ อย่าง คือ มีผมแดง ๓ เส้นที่กลางศีรษะมีเปลาะสีขาว และไม่เคยเกี่ยวข้องทางเพศกับผู้ชาย

เวลาลัดดานั่งอยู่เสียงวิญญาณพูดหรือตอบคำถาม ต้นเสียงจะอยู่ข้างเอวของลัดดาห่างจากเอว ๑ คืบ แต่ในเวลาลัดดาหลับสนิท ต้นเสียงของวิญญาณจะอยู่ข้างศีรษะของลัดดา เมื่อลัดดาลงไปในสระน้ำลึกเสมออกต้นเสียงของวิญญาณจะอยู่ใต้น้ำ และวิญญาณจะทำให้เห็นกายหยาบใกล้ผิวน้ำชัดเจน บางครั้งยกมือพ้นน้ำถ่ายรูปไว้ก็ติดชัดดี นวดรักษาคนที่ยืนอยู่ในน้ำได้ จับตัวจับมือของวิญญาณก็เหมือนจับคนธรรมดา

ระหว่างที่อยู่ในน้ำ ลัดดาซึ่งเป็นสื่อยืนอยู่เฉย ๆ วิญญาณเอาไม้ยาว ๆ ไปแหย่คนที่ขอบสระได้ห่างจากลัดดาไป ๓ ถึง ๔ เมตร พูดและทำให้เห็นกายหยาบห่างไปจากลัดดา ๔ เมตรได้

สำหรับรูปกายของวิญญาณเคยถ่ายรูปลงในหนังสือเรื่อง "วิธีพิสูจน์วิญญาณ" มอบไว้แจกที่วัดหลวง ส่วนในเรื่องเสียงมีผู้สงสัยว่าลัดดาพูดในคอหรือท้องบ้างก็ว่าใช้เทปตอบคำถามผมเองได้พิสูจน์ให้รู้ชัดหลายอย่าง เช่น ให้ภรรยาของผมหรือคนที่คุ้นเคยกับลัดดาพูดคุยกับลัดดา และให้อีกคนหนึ่งพูดคุยและถามวิญญาณพร้อม ๆ กันต่างก็พูดคุยไปคนละเรื่อง ผู้ดูจำนวนมากก็รู้เห็นว่าไม่ใช่ลัดดาใช้ลำคอหรือท้องพูดเป็นเสียงวิญญาณ เสียงของวิญญาณและเสียงของลัดดาก็ต่างกันมาก การที่จะซ่อนเทปไว้ตอบคำถามนั้นเป็นไปไม่ได้เพราะไปดูหลายคนพูดถามไปต่าง ๆ กันอย่างต่อเนื่องจึงเปิดคำตอบให้ตรงกับที่ถามไม่ได้

เสียงที่วิญญาณพูดหรือเสียงคล้ายเสียงนกหวีดของวิญญาณนั้นดังชัดในระยะ ๑๐ เมตรหรือมากกว่า และต้นเสียงอยู่ห่างไปจากลัดดามากกว่า ๑๐ เมตรก็มี เมื่อไม่มีสื่อคือ นางสาวลัดดา วิญญาณก็ไปตามลำพังได้ไกล ๆ ไปโยนของให้บ้างไปทำเสียงนกหวีดบ้างหรือไปพูดด้วย ไปเปิดปิดประตูหน้าต่าง หรือดับไฟ, เปิดไฟพูดเพียงประโยคเดียวหรือสองประโยคก็ได้ ตัวผมเองและผู้เชื่อถือได้หลายคนก็เคยประสบเองดังกล่าวในระยะไกลหรือในต่างจังหวัดกันหลายครั้ง เพราะวิญญาณก็มีความนึกคิดมีอารมณ์เช่นเดียวกับคนทั่ว ๆ ไป ใครไม่เชื่อถือก็ไม่อยากพูดด้วย ขออะไรก็ไม่ให้ ใครพูดคุยชอบกันกับวิญญาณ วิญญาณก็ไปหาแม้จะอยู่ไกล ๆ ใครจะลองดีไม่เชื่อเอาเงินไปทำบุญด้วยวิญญาณก็ไม่รับให้เอาคืนไป เงินที่คนไปทำบุญร่วมด้วยนั้นก่อสร้างเสร็จไปแล้วคือ กำแพงรอบวัดเมรุเผาศพบนศาลาใหญ่ ๒ ชั้น ราคาประมาณ ๓ ล้านบาท กุฏิพระสร้างเสร็จหลายหลังแล้ว เป็นต้น วิญญาณช่วยเหลือโดยช่วยนวดเส้นแก้โรค การดูหมอ การโยนดอกไม้ให้ โยนพระให้ซึ่งนิยมทำในปัจจุบัน ในตอนต้น ๆ คือ พ.ศ. ๒๕๑๒ ถึง พ.ศ. ๒๕๑๔ โยนเหรียญบาทให้คนละ ๑ บาท บางคราวก็โยนหลายเหรียญ ที่บ้านผมเองวิญญาณเคยโยนมะม่วง ๒ ผลผ่านมุ้งลวดเข้าไปได้ขณะขับรถปิดกระจกหมดเปิดแอร์ วิญญาณก็เข้าไปหาในรถได้ รายละเอียดกว่านี้มีในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลก

เหตุให้ยากจน

๑. เกียจคร้าน

๒. ไม่รักษาทรัพย์ – เลินเล่อ

๓. คบคนชั่วเป็นมิตร

๔. เลี้ยงชีพไม่ ชอบธรรม ไม่รู้จักประมาณ

ลักษณะคนเกียจคร้าน

๑. ทอดธุระที่กะไว้ว่าจะทำ (กะจะทำอะไรแล้วไม่ลงมือทำอย่างจริงจัง)

๒. เบื่อหน่ายต่อการงานเฉพาะหน้า (งานประจำวันหรืองานรับมอบ)

๓. ผัดเพี้ยน เวลาเรื่อย ๆ ไป

(จาก ปัจจุบันนปโยชนกถา หน้า ๘)

อุบายแก้เกียจคร้าน

๑. ให้นึกถึงโทษของความเกียจคร้าน และเป็นอบายภูมิซึ่งเป็นเรือนจำของคนเกียจคร้าน คือคิดว่าความเกียจคร้านไม่ดีเลย มีแต่ทำให้คนเลวลงอย่างเดียว

๒. ให้นึกถึงคุณของความขยันหมั่นเพียร ซึ่งจะทำให้คนมีความเจริญก้าวหน้า มีความสุข

๓. พิจารณาทางดำเนินของคนที่ดี คนที่มีความรู้ คนที่

มีความสุข ซึ่งต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียรทั้งนั้นคนเกียจคร้านจะเอาดีอย่างนั้นไม่ได้เป็นอันขาด แล้วปลุกใจตัวให้เป็นคนขยันบากบั่นว่า เราต้องเป็นคนขยัน เราต้องบากบั่นไม่ท้อถอย

๔. เคารพอาหารที่ตนจะบริโภค โดยพิจารณาเสียก่อนว่าเป็นของที่ได้จากความขยันหมั่นเพียรของคนอย่างไร? บริโภคแต่สิ่งที่ควรบริโภค แต่พอดีพองามและนึกไปด้วยว่า "เราต้องเป็นคนขยัน เราต้องบากบั่นเพื่อให้สมกับเป็นผู้บริโภคอาหารนั้น ๆ"

๕. ให้คำนึงถึงมรดกที่ตนจะได้รับ เนื่องจากความขยันหมั่นเพียร คือทรัพย์ที่ตนจะได้รับทั้งในทางโลกและทางธรรม

๖. ให้นึกถึงบิดามารดาครูบาอาจารย์ว่าท่านเหล่านั้นล้วนปรารถนาให้เราเป็นคนขยัน หมั่นเพียรเป็นคนดี ไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นคนเกียจคร้าน นึกถึงความพากเพียรบากบั่นอย่างสูงสุดของพระบรมศาสดาของเรา

๗. ให้นึกถึงชาติ (กำเนิด) อันสูงของตนซึ่งเป็นมนุษย์ไม่ควรทำตนให้ไร้ความสามารถคล้ายสัตว์ดิรัจฉาน

๘. ให้นึกถึงบุคคลอื่นซึ่งมีความรู้ความเจริญ และความสุขนั้น ล้วนแต่มีความขยันขันแข็งเป็นเหตุ

๙. ไม่คบคนเกียจคร้าน เลือกคบแต่คนขยัน

๑๐. น้อมใจของตนให้ชอบ แต่ความขยันหมั่นเพียรและเกลียดกลัวความเกียจคร้าน

(จากปัญจสูทนี และ สุมังคลวิลาสินีภาค ๒ หน้า ๕๑๖)

บทที่ ๓

ยาแก้โรคและกันชรา ขนานต่าง ๆ

**(คัดจากหนังสือเวชศึกษาเรียบเรียงโดย
พระยาพิศณุประสาทเวช)**

ยาคนทุกวัน เขาหวงปิดกัน ว่าดีหนักหนา กำจัดความแก่ แก้โรคชรา กำลังกล้ายา มากมายไพบูลย์ ดำเนินนิทาน ว่าคนพิการ อายุมากมูล มาว่ากับนาย ถึงเรื่องกฎหมาย มิให้หมู่สูญ ผู้ใดมีบุตร สามคนประมูล บิดาหักสูญ ออกนอกราชการ ตัวข้านี้ไซร้ บุตรเล็ก บุตรใหญ่ ไม่มีช้านาน ล้มตายหายจาก เพราะกรรมบันดาล อายุสังขาร แปดสิบล่วงไป ฝ่ายนายได้ฟัง อาศัยกำลัง กรุณาเป็นไป ช่วยหักชรา ปลดเปลื้องแก้ไข ปล่อยผู้นั้นไป ได้บวชบรรพชา พระนั้นรำพึง ถึงความชรา ว่าตัวอาตมา แก่แล้วจวนตาย ควรจักไปลา พระบาทพระฉาย แต่เมื่ออันตราย ยังไม่ทันถึงตน จึงขึ้นไปไหว้ พระบาททศพล กับด้วยฝูงชน ในสมัยเวลา พระนั้นไปอยู่ แทบถ้ำคูหา มีความปรารถนา จักสนานกายิน จึงไปนั่งอยู่ ที่กะภักใกล้ดิน ภิกษุมีศีล รูปหนึ่งเดินมา ร่างกายหนุ่มเด็ก เดินแวะมาหา ครั้นใกล้ปูผ้า จักกราบนมัสการฯ พระแก่จึงว่า ข้าน้อย

พรรษา ท่านอย่ากราบกราน ช้าก่อนเจ้าข้า ดิฉันบรรพชา เมื่อแก่ไม่นาน ท่านแก่กะมัง จงนั่งสำราญ อายุวัศศะกาล มากน้อยเท่าไร ภิกษุหนุ่มเล่า อายุข้าพเจ้า ได้เกิดแต่ใน แผ่นดินนารายน์ บิดาว่าไว้ อายุข้าได้ ครบถ้วนสิบสามปี ใหญ่แล้วบวชมาจน กาลบัดนี้ กี่รอบกี่ปี ข้ามิได้จำฯ พระแก่เห็นว่า พระหนุ่มพูดจา ลึกล้ำฤกขำ อยากจะรู้ความ ตามเรื่องถ้อยคำ จึงกลับถามซ้ำ ให้แจ้งใจความ ข้าแต่คุณตา อายุพรรษา เหลือข้าจะนับตาม ทำไมคุณตา ไม่แก่ชรา จงแจ้งเรื่องความ ได้สิ่งใดหนอ ไว้สู้สงคราม ชรามาตาม ต่อต้านมีชัย ดูเหมือนพระหนุ่ม ร่างกายสุกใส ได้สิ่งอันใด แก้กันชรา ขอท่านจงแสดง ด้วยความกรุณา สงเคราะห์แด่ข้า อันได้วิงวอนฯ พระหนุ่มเล่าว่า ข้าได้กินยา แต่หนุ่มจักสอน **เครื่องยาหกสิ่ง** เจือแทรกของร้อน ทำผงปั้นก้อน เท่าเม็ดพุทรา เมื่อกินนั้นไซร้ อายุเพียงใด ร่างกายกายา คงอยู่เพียงนั้น ห้ามกันชรา กำลังเจริญกล้า เดินคล่องว่องไว **ทิ้งถ่อนตะโกนา** สองสิ่งจงหา เปลือกมาเตรียมไว้ **บอระเพ็ดแห้วหมู** หาดูให้ได้ **เม็ดข่อย พริกไทย** หกสิ่งเสมอกัน ทำเป็นผงแล้ว น้ำผึ้งละลายฉัน วันหนึ่งพึงปั้นเท่าเม็ดพุทรา อย่าให้ใหญ่นัก จักเผากายา ใผ่ผอมผิดตา เพราะยาเผาลนฯ พระแก่กลับมาเที่ยวเสาะแสวงหาเครื่องยาเพื่อตน ทำแล้วกินไปตามวิสัยของตน กำลังเจริญล้น หมุนสึกออกมาเที่ยวทำการจ้าง เลี้ยงชีพแสวงหา นายพบต่อว่า บอกยาให้นาย ว่าได้ตำรา ดังว่าบรรยาย ท่านผู้เป็นนาย ทำกินต่อมา อายุนับได้

เจ็ดสิบห้าบ่อคลา ไปขึ้นภูผา เมืองเพชรบุรี เดินคล่องว่องไว คนหนุ่มตามไป มิได้ทันที มีผู้ให้แคร่ เดินแซหลีกหนี ว่าตัวข้านี้ ยังอาจเดินไป ถึงแล้วสบาย ยิ้มแย้มแจ่มใส ดูเหมือนมิได้ เหน็ดเหนื่อยเมื่อยชา ตรงไปทำกิจ ตามกาลเวลา รูปกายกายา ยืนตาไม่แปร อย่างไรอย่างนั้น ไม่หนุ่มไม่แก่ เขาเล่ากันแล บุตรเด็กยังมี จะจริงหรือเท็จ ไม่รู้ถ้วนถี่ แต่ดูท่วงที ผิดแปลกฝูงชน ไม่ใคร่ไข้เจ็บ เหมือนสามัญชน จะเป็นกุศล หรือฤทธิคุณยา จบเสร็จสิ้นเรื่อง เท่านี้กล่าวมา เขียนลงตำรา ปีขาลต้นปี พ้นสองร้อยเศษยี่สิบแปดมี ในรัชกาลนี้ สิบหกศกมา ปีที่เจ็ดสิบเจ็ด แห่งผู้ทำยา ผู้ใดปรารถนา จงพากเพียรเทอญฯ พระหนุ่มองค์นั้น ตามเขาเล่ากัน ว่าเป็นเจ้าของยา คำนวณอายุ ตั้งแต่เกิดมา หักเป็นพรรษา ร้อยเจ็ดสิบเจ็ดปี คิดเป็นอายุ แต่ได้เกิดมี ร้อยเก้าสิบเจ็ดปี ในที่ศกแสดง

วันเขียนตำรา อายุตัวข้า ได้สองหมื่นวัน กับพันหกร้อยแปดสิบสามด้วยกัน ครบถ้วนเท่านั้น ในวันบุรณมี เดือนหกอาทิตย์ วารเพ็ญดิถี ขาลเป็นชื่อปี อัฐศกตกลง

ยังไม่สิ้นเรื่อง ดังจิตจำนง ผู้ใดยังประสงค์ จงอ่านต่อต่อไป

ยาหกสิ่งนี้ แต่อย่างเดียวมี คุณควรพรรณนา บำบัดโรคภัยมากมายนักหนา มีผู้เล่าว่า สรรเสริญต่างกัน ย่อมล้วนอุดมเอก

มีคุณมหันต์เป็นยาอัศจรรย์แก้กันโรคภัย กำจัดปัดทุกข์ เวทนาเป็นไป ในกายในใจ ขับไล่เสื่อมคลาย ต่อใครสิ้นบุญ จึงต้องเสื่อมสูญสิ้นชีพอันตราย ถ้ายังบุญมาก ก็หากสบาย ทุกข์ในจิตกาย เบาถอยน้อยลง มีผู้บริโภค สิ่งเดียวจำนง ได้เห็นอานิสงส์ อำนาจคุณยา ที่นี้จักได้ เรียงตัวพรรณนา ผู้ใดกินยา เห็นคุณประการใด

นิทานหนึ่งนั้น เวลากลางวัน มีผู้ป่วยไป ให้ปวดในท้องลำบากเหลือใจ จนเสโทไหล ซึมทั่วกายา อาหารเบื่อเหม็น ไม่อยากข้าวปลา จนเส้นเกศา ร่วงหลุดมากมาย ถึงเวลาเที่ยง ปวดท้องไม่สบาย เดือนวันทั้งหลาย ล่วงไปมากมูล กินยานาเนกโรคนั้นไม่สูญ เจริญเพิ่มพูล ร่างกายผอมไป มีผู้หนึ่งมา ทำยาไว้ให้ **"ขิงถ่อน พริกไทย"** ทำผงกลืนกิน กินสักสามวัน โรคลมกองนั้น เสื่อมคลายหายสิ้น ท้องไส้หายปวด อาหารทวีกิน ลมร้ายหายสิ้น ไม่เป็นต่อไป

จงจำตัวยา **หัวบัวขมหา กล้วยน้ำจวนเน่า** มาหั่นฝานตากให้มากรวมเอา มาชั่งให้เท่า **เม็ดข่อยพริกไทย** สี่สิ่งเสมอกัน **ป่นย่อยยานั้น** ให้แหลกจงได้ **เทลงในกระทะ** น้ำผึ้งกวนไป ครั้นเห็นปั้นได้ เก็บไว้กลืนกิน ผู้ใดทำยา โรคาถอยสิ้น กำลังกายิน ผิดคนแก่เกิน ร่างกายคล้ายหนุ่ม ว่องไวลุกเดิน ควรจักสรรเสริญ ดูแปลกประหลาดใจ เห็นแก่แต่ฟัน หลุดร่วงสิ้นไป นอกนั้นผ่องใส

ดูไม่ชรา ครั้นซักไต่ถาม แจ้งความว่าข้า หาผลข่อยมา ทำยากวน กิน โรคภัยไข้เจ็บ เบาน้อยถอยสิ้น ใครได้ทำกิน จักหายโรคา จบเสร็จสิ้นเรื่อง เท่านี้กล่าวมา ผู้ใดปรารถนา จงหาแก้กัน เขียน จบตำรา อายุตัวข้า ได้สองหมื่นพัน กับเศษสามสิบห้า คิดตาม เดือนจันทร์ ครบถ้วนในวัน ภุมวารได้มี เดือนห้าข้างขึ้น พาทสิดิถี เถาะเป็นชื่อปี นพศกตกลง นับตามรัชกาล ที่เขาเขียนอ่าน เถาะ สิบเจ็ดจำนง จงได้จำไว้ เพื่อใครต้องประสงค์ จักได้รู้ตรง ตามปี ใช้กัน

กล้วยน้ำหั่นตาก สี่ส่วนเหลือหนึ่ง หัวบัวตากผึ่ง เก้าส่วน เหลือสี่ เง่าบัวขมนี้ เก้าส่วนเหลือสอง รู้แล้วไม่ต้อง หั่นตากช้าวัน

ขนานหนึ่งนั้น นายไชยรามัญ อยู่บ้านเชียงราก เป็น**โรค กระสาย** ป่วยไข้ลำบาก คุมมอญไปมาก ทำอิฐูลพบุรี อายุนับได้ ห้าสิบสี่โดยปี ซูบผอมเต็มที บวมเคล็ดทั่วไป หิวหอบบอบแรง ไม่อาจเดินไกล ขัดสนจนใจ ไปหาผักฟืน พบพระหนึ่งมา หน้าตา สดชื่น อายุยาวยืน สักแปดสิบไป เดินคล่องเร็วนัก ดังจักรกลไฟ นายไชยตามไล่ เต็มเหนื่อยจึงทัน ถึงแล้วกราบไหว้ คุณตาได้อะไร มาทำยาฉัน จึงเดินเร็วนัก ดังจักรหมุนหัน จงเมตตาฉัน บอกให้ เป็นทาน พระแก่จึงว่า กูได้กินยา เจ็ดสิ่งมานาน สักสามปีกว่า กายาอาจหาญ เดินไกลได้นาน ไม่เหนื่อยเมื่อยชา แรงไม่ถอยถด

ถึงอดข้าวปลา เพราะได้กินยา เจ็ดสิ่งจงจำ รางแดงกะชาย แห้วหมูทั้งหลาย ตะโกนาเปลือกดำ อีกเปลือกประคำไก่ รากแจงจงจำ สมอไทยดีล้ำ ต้มกินรินไป หรือจักตากแห้งทำผงเก็บไว้ น้ำผึ้งรินใส่ ปั้นก้อนกลืนกิน แก้กระสายผอมแห้ง เกิดแรงกายยิน อาหารทวีกิน ไม่เบื่อการงาน ของหนักยกได้ แรงกายอาจหาญ กินไปนาน ๆ จักหายโรคา นายไชยจำได้ หายารวมไว้ ได้สมปรารถนา ต้มกินรินไป หายโรคโรคา สามเดือนเขาว่า กายาบริบูรณ์ ผิวหนังเป็นเกลื็ด หล่นร่วงหายสูญ แรงกายเพิ่มพูล ของหนักยกลอย เดินทนทางไกล อายุนับได้ หกสิบสี่ไม่ถอย กำลังยังมาก หาบข้าวเดินเหยอย เที่ยวหนึ่งไม่น้อย หกสัดพอดี ไปตั้งทำอิฐ อยู่ปฐมเจดีย์ กินมาสามปี ฟันแน่นไม่คลอน ถ้าไม่มีเพื่อนคนเดียวไม่นอน ไม่เป็นโรคกล่อน เหมือนคนสิบแปดปี ผู้เล่านั้นชื่อ พระสุธรรมไมตรี ข้าเขียนตามที่ เขาจดหมายมา นายไชยเป็นที่ สมิงสิทธิเดชา เป็นผู้กินยา หายโรคแลเจริญ มีผู้ใดฟัง พลอยพูดสรรเสริญ ยาอื่นห่อนเกิน ดีจริงควรจำ ลอกตัวยาไป ว่าเคยได้ใช้ มีคุณเข้มขำ แต่น้อยสิ่งไป เคยได้หาทำ ยานี้ดีล้ำ จงทำกินเทอญฯ เขียนลงตำรา อายุตัวข้า ได้สองหมื่นวัน กับเศษพันร้อยสามสิบเอ็ดด้วยกัน ครบถ้วนในวัน ภุมวารได้มี เดือนแปดข้างแรม สัดมีดิถี เถาะเป็นชื่อปี นพศกตกลง คิดตามรัชกาล ที่เขาเขียนอ่าน หกสิบเจ็ดจำนง จงสังเกตไว้ เพื่อใครต้องประสงค์ จักได้รู้ตรง ตามปีใช้กันฯ

ตำนานมะตูมนิ่ม หลวงรัตนะพิม พานุรักษ์เล่ามา จักได้เริ่มเรื่อง เรียบเรียงพรรณนา ของเก่าเล่ามา เร่อร่าน่าชัง ยาลูกแปลกแม่ เจ้ากรมครุธแก่ เล่าเรื่องให้ฟัง ว่าชายหนึ่งได้ **มะตูมนิ่มขลัง** สมดังใจหวัง ผลหนึ่งทำยา **กล้วยน้ำไทยเพิ่ม** หวีหนึ่งเทียวนา **พริกไทยเท่ายา** ว่าเต็มทะนาน นึ่งขึ้นด้วยกัน มะตูมเชือดหั่น กล้วยน้ำปอกฝาน พริกไทยในห่อ เทคลุกคุลีการ ย่อยให้แหลกนาน ทำแผ่นตากเรียง แห้งแล้วลงครก ป่นแหลกสิ้นเสียง ยกโถตั้งเคียง น้ำผึ้งคลุกเทเสร็จแล้วเก็บไว้บุรุษนั้นไซร้ ไปเที่ยวเกร็ดเกร่ บ้านอื่นเมืองไกล เที่ยวไถลโยเย ยากเย็นเก่นเก้ ยังไม่กลับมา แม่อยู่ข้างนี้ เห็นนานเต็มที่ ลูกไม่กลับมา เดินไปในเรือน พบแต่โถยา นี่ของลูกข้า ทำไว้กินดู โรคภัยหายสิ้น กายินเฟื่องฟู คนอื่นแลดู เคลิ้มแปลกตาไป ที่เคยล้างหน้า บ้วนปากลงไป หญ้าที่นั้นไซร้ งอกงามผิดตา โคหนึ่งเขาปล่อย แก่ผอมชรา เที่ยวซัดเซมา พบหญ้าสดงาม โคกินหญ้าโซร้ โรคโคก็หาย ร่างกายควรการ คล้ายกับโคหนุ่ม เรี่ยวแรงอาจหาญหญิงนั้นเห็นพยาน กินยาร่ำไป ทุกวันจนหมด ที่เหี่ยวแห้งสดกลับฟูผ่องใส วรรณคล้ายหญิงแรกรุ่นเจริญไว ฝ่ายบุตรเที่ยวไปนานแล้วกลับมา มารดาแปลกบุตร บุตรแปลกมารดา ต่อพูดเจรจานานจึงรู้กัน เมื่อบุตรกลับมา อายุคณะนา หมื่นแปดพันวันมารดาว่าสัก สองหมื่นหกพัน เล่าว่าบุตรนั้น แก่กว่ามารดาบุตรแปลกใจถาม เรื่องความมารดา โถยาของข้า ไปไหนใครกินมารดาเล่าว่า แม่พบโถยา เปิดขึ้นหยิบกิน

บ้วนน้ำลงไป ถูกในแผ่นดิน หญ้างามโคกิน หายโรคอ้วนพี แม่เห็นอัศจรรย์ จึงได้สำคัญ ว่ายานี้ดี กินไปจนหมด กายสดเปล่งศรี ก่อนซูบกลับพีอาหารเพิ่มพูล ครั้นกาลล่วงมา บุตรนั้นชรา สิ้นชีพดับสูญ มารดาอยู่มาก กว่าบุตรเจ็ดคูณ กำหนดด้วยสูญ หลายจุดรายเรียงเขาเล่าสืบมา ไม่เห็นด้วยตา ต้องว่าส่อเสียง พูดไม่เต็มปาก ยากจักเรียบเรียง ผู้อ่านจักเถียง กล่าวโทษโจทก์ทาย

ท่านจันทาราม กายสมบูรณ์งาม แปลกชนทั้งหลาย ฟันฟางยังมาก ขบฉันสบาย เส้นเกลียวตามกาย นิดหน่อยเป็นไปโสตไม่หนวกตึง เดินคล่องว่องไว จักษุสว่างใส ไข้เจ็บเบาบางแปดสิบจวนใกล้ มิได้ไว้ใจ จิตคิดอางขนาง ไปลาพระบาทไม่หยุดกลางทาง นี้เป็นตัวอย่าง แปดสิบเก้าจึงตาย เมื่อใกล้วายชีพบวมเบ่งทั้งกาย พูดว่ายังสบาย ไม่เจ็บอันใด ไม่หลงฟั่นเฟือนเลื่อนเปื้อนเหมือนใคร ไปเยี่ยมจำได้ พูดเหมือนเมื่อดี ชื่อท่านขรัวอยู่ เชื้อแขกตานี ในปัจจุบันนี้ ได้เป็นราชา คณาจารย์บอกฝ่ายวิปัสสนาได้นามสมญา วิญญานุบาล เธอหามะตูมนิ่ม ทำฉันมานาน ในสภาสถาน เที่ยวแบ่งให้ปัน **ยานั้นหกสิ่ง ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ดอกกรรณิการ์นั้น** ตากแห้งปนยา **พริกไทยดีปลี การะบูน**ตามมี แทรกเติมในยา **บดกับมะตูม** แหลกแล้วนำมาหม้อใหม่ปิดฝา น้ำผึ้งคลุกริน แขวนย่างคาไฟ กาลฝนล่วงไปจึงได้มากิน ถ้าแห้งน้ำผึ้งเติมบดโดยถวิล ปั้นเป็นก้อนกินกลืนส่งลงไป ตูข้าฟังดู ไม่สู้ชอบ

ใจ หาเม็ดปลูกไว้ ได้ผลเกิดมาผลหนึ่ง พริกไทย นับไว้ร้อยนานึ่งขึ้นไม่ช้า **ลงครกปนไปแหลกแล้วนำมา** น้ำผึ้งเคี่ยวไว้ น้ำมันเนยใส่ ผ่านิดตามมีผ่อนยาเทลง กวนไปให้ดี ข้นแข็งได้ที่ สองชามเป็นพอ เก็บไว้ใช้ไป ถึงปีกวนต่อ เห็นคุณสามข้อ อาหารยั่งยืน ท้องไส้ไม่คั่งคับ ผูกผืดผืน ตื่นเช้ายากลืน เมื่อยขบเบาบางนครเขาขึ้น เดินไปจนถึง ไม่หยุดกลางทาง ถ้าไม่กินยา อาหารขัดขวาง ถอยลงครึ่งกลาง ท้องไส้ผูกไป ได้ให้พระป่วย ผอมแห้งเสียดไอ ข้าวต้มกินได้ สามช้อนเวลา กินลองดูเล่า ข้าวต้มในเช้าชามปากไปล่นา ตัวท่านดีใจ ยังพอเดินได้ มาเล่าแก่ข้า ยานี้มีคุณอาหารสมบูรณ์ มีคุณนักหนา ว่ากินข้าวได้ แปลกแต่ก่อนมาบางคนพูดว่า กินไม่รู้พอ อยากกินบ่อย ๆ กินข้าวอร่อย เพลินคดหมดหม้อ เรื่องนี้เล่ามา ดูน่าหัวร่อ ใครทำยาขอมะตูมเรานาได้ลองคนไข้ หลายคนนักหนา แม้นคนเป็นบ้า อาหารไม่กินกินยานี้ไปกลับกินข้าวได้ ฤทธิ์บ้าสงบสิ้น คล้ายกับคนดี ดังนี้ได้ยิน ใครได้ทำกิน เป็นลาภอันดี อำนาจคุณยา จักช่วยรักษาให้กายสดพี บำบัดโรคภัย ไข้เจ็บที่มี เจริญสุขศรี ชนมชีพยืนนาน **คนอายุมาก ป่วยหนักพิการ อายุสังขาร แปดสิบหย่อนปี** คนหนึ่งนั้นไซร้ อายุนับได้เจ็ดสิบสี่ปี **ให้ลงมือเท้า บวมเป่งเต็มที่**นอนอยู่กับที่ อาหารไม่กิน กินยานี้ไป โรคภัยคลายสิ้น ข้าวน้ำกลับกิน ฟื้นหายไปนานจักชักเหตุมา ชี้แจงพรรณนา ให้ฟังพิสดารเผื่อจักชอบใจ จำไว้นาน ๆ เมื่อบุญของท่าน จำไว้ได้ดี คนเขียนตำรา มีผู้มาหา ที่

เพชรบุรี ไม่พบกันนาน ถึงสี่สิบปี เขาว่าท่านนี้ยังไม่แปลกตา แลเห็นจำได้ สังเกตดูคล้าย กับเมื่อก่อนมาแต่ข้างเราแปลก ผู้ที่มาหา ต่อพูดเจรจา จึงได้รู้กัน คนนั้นเมื่อบวชเป็นเณรคราวกัน อายุเขานั้น เท่ากันด้วยปี แต่ดูแก่ไป ตัวผู้นั้นไซร้ เป็นบุตรขุนศรี ชื่อสุดไปอยู่ เมืองเพชรบุรี ได้สี่สิบปีจึงได้พบกัน มิได้กินยา ดังว่ามานั้น ร่างกายผิวพรรณ จึงแปลกตาไป ใครพบตำรา ดังได้พรรณนา จงจดจำไว้ ทำลองดูเถิดไม่ยากอะไร มะตูมหาได้ ในเมืองนี้มี ไม่ต้องออกไป ถึงเมืองราชบุรี แต่โน่นน่วมดี เพราะเป็นต้นเดิม ทำเถิดเพื่อจัก ได้อายุเติมยืดยาวต่อเพิ่ม ชนมชีพออกไป ถึงจักวายชีพ ก็ไม่เสียใจ เพราะเขาว่าไว้ ก็ได้ทำกิน นี่จักเหตุมา ประ-สงค์ปรารถนา จะให้ได้ยินใครเชื่อจักทำ ยานี้ขึ้นกิน เพื่อโรคถอยสิ้น เป็นคุณทั่วกันวันเขียนตำรา อายุตูข้า ได้สองหมื่นวัน กับเศษสองร้อย หกสิบด้วยกัน ครบถ้วนดังนั้น จริงแท้แน่ใจ ปีชวดฉอศก หนึ่งสอง ๆ หกขึ้นหกค่ำไทย ประหัสบดี เดือนสี่เขียนไว้ หวังจะบอกให้แก่ผู้ต้องการ

เจ้ากรมเสือว่า คนเดือนมาหา ในเดือนราชการ พูดว่ายานี้มีคุณเชี่ยวชาญ แก้โรคโบราณ ริดสีดวงพลวกลง มะตูมต้มขึ้น พริกไทยจำนง ตำให้แหลกผง ลงกระทะตั้งกวน ถ้าคราวยามจน น้ำผึ้งขัดสน เกลือแก้เคล้ากวน พอเลี้ยงยาไว้ กินไปตามควรเล่า ว่าน่าสรวล ตามวิสัยคนจน กินไปหายโรค หลายผู้หลายคนว่านี้

ชอบกล น่ารับเป็นพยาน ตูข้าเคยเป็น **เม็ดยอดตามทวารช้า ๆ** นาน ๆ ให้ป่วยลงไป กลางคืนกลางวัน ผสมรวมกันเกือบสี่สิบได้ ถ้าหลายวันแล้ว โลหิตตกไป ไม่ใคร่หลับไหลท้องเฟ้อเอ่อเป็น กินยามะตูมมา โรคดังที่ว่า เงียบสงบไม่เห็นถึงปีดีอยู่ โรคนั้นไม่ เป็น จะหายขาดเว้น หรือไม่เหลือคะเนถึงเราตายแล้ว อย่าได้สอด แคล้ว เสียใจโลเล ทำต่อไปเถิดแก้ใจว้าเหว่ เหลือล้นพ้นเล่ห์ กินแก้ความตาย โกมารภัจแพทย์ยังต้องวอดวาย เสร็จสิ้นบรรยาย ตามได้ฟังมา

ตำราหนึ่งนั้น ได้เห็นพระท่าน เที่ยวสืบแสวงหา บอระเพ็ด มะตูม ได้แล้วนำมา พร้อมเสร็จเครื่องยา **ต้มให้เด็กกิน แก้โรคตาน ขโมย ลงท้องอาจิณ ตาเหลืองดังขมิ้น พุงโรโซเซ** ก้นปอดคอด กิ่ว **แขนขาเล็กหลิว ตามแข้งเกล็ดมี** กินยานี้ไป ร่างกายอ้วนพี ครบยี่สิบปี ได้บวชบรรพชา **ยานั้นสามสิ่ง มะตูมอ่อนหา** ได้แล้ว รวมมา ฝานตากหลายวัน **บอระเพ็ดขดใหญ่** หาไว้เชือดหั่นเต็ม ชามข้าวฉัน **เกลือตวงพูนชาม** ต้มขึ้นด้วยกัน **เคี่ยวจนยานั้นข้น เหมือนน้ำมะขาม** ใส่ในไหเคลือบ มิให้รั่วทราม ใครเจ็บกินตาม โรคน้อยมากทวี อาหารกินได้ โรคภัยหลีกหนี แต่น้ำยานี้ขมเค็ม เต็มกลืน ใครพบตำรา อย่าว่าเราตื่น เล่าให้ใจชื่นชอบเชื่อหลายคน ผู้มีปัญญา จักกล่าวครหา ว่ายาหลอกชนให้หลงเชื่อถือ ดังรือจะ พ้น ความตามของตน นี่แหละความจริง จริงอยู่คำปราชญ์ ผู้ไม่

ประมาท รอบรู้ทุกสิ่ง ไม้ท้าวคราวมืดหาไว้ค้ำอิง ทำดีกว่านิ่ง เช่นการสงคราม เหมือนคนฟันทนมียาทุกคน ไว้ถูเหงือกกราม มิให้รำมะนาด เกิดก่อต่อลามถ้าแก่แล้วห้าม ไม่เหมือนตำรา จบเสร็จสิ้นเรื่อง เท่านี้กล่าวมาผู้ไม่ปรารถนา อย่ามาแผ้วพาน จริงเท็จยกไว้ เราช่วยยกให้แต่ผู้ต้องการ ขอข้าจงมี ชีพยืนยาวนาน กำลังชีพท่าน จงอวยสวัสดี

ขนานหนึ่งนั้น เขาพูดเล่ากัน ว่าคุณแรงกล้า ขับไล่เสมหะ แก้กันชรา ร่างกายกายา ผ่องไวไพบูลย์ แม้คนธาตุผูกกินไปโรคสูญ กลับกลายคล้ายมูล โคคนตั้งกอง อาหารเจริญ มากทุ่งถ่ายสบายคล่อง ท่านผู้เจ้าของ ร้อยยี่สิบปี กินยานี้ไป ร่างกายอ้วนพี ผุดผ่องเจริญศรี ทรงชีพยืนนาน คนกินลองมาก หลายปากว่าขาน สมต้องอาการ ที่เขาเล่ามา ทำลองดูเถิด **ทอดยอดแสวงหาพบผลเก็บมา** ตวงตากเต็มทะนาน แห้งกรอบลงครก ป่นร่อนตามกาล เป็นผงประมาณ หนักได้ตำลึง **ยาผงเก็บไว้ บดละลายน้ำผึ้ง เช้าเย็นมาถึง กินเท่าพุทรา**

เขียนคัดลงสมุด เรียงแต่ตำรา อายุตูข้า สองหมื่นหกพันมีเศษหนึ่งร้อย กับยี่สิบวัน ชุบลงกระดาษนั้น อาทิตย์ได้มีเดือนสี่เจ็ดค่ำ ปักษ์ขึ้นดิถี มะโรงปลายปี โทศกตกลง นับตามรัชกาล

ที่เขาเขียนอ่าน หกสิบสามจำนง จงได้จำไว้ เพื่อใครต้องประสงค์ จักได้ทราบตรง ตามปีใช้กัน

ยาคันทวาตน้อย แก้กษัย รากแจงหนัก ๔ บาท รางแดงหนัก ๔ บาท, เปลือกตะโกนาหนัก ๕ บาท, เปลือกมะคำไก่หนัก ๔ บาท, กระชายหนัก ๔ บาท, แห้วหมูหนัก ๔ บาท ลูกสมอไทยหนัก ๘ บาท ต้มกินเช้าเย็น (ขนานนี้คัดจากหนังสือเล่มเดียวกันกับยาแก้โรคชราขนานนายไชยรามัญ แต่ขนานนี้บอกน้ำหนักให้ต่างกันไป ขนานแรกยาของพระหนุ่มมี ๖ สิ่ง บางคนกินแก้โรคกระเพาะกินข้าวแล้วชอบปวดท้องที่เคยกินหาย) ปัจจุบันนี้มีผู้นิยมมาก ร้านขายยาหลายร้านบดไว้ขายไปขอซื้อก็บอกเขาว่ายา ๖ สิ่ง

ส่วนยา ๗ สิ่ง คือยาคันทวาตน้อยนั้น ผู้เขียนได้ทดลองเองและให้ผู้อื่นหลายคนบดเป็นผงผสมน้ำผึ้งหรือใช้ต้มกินก็ได้ผลดี ทำให้ผู้ปวดท้องบ่อย ๆ เบื่ออาหารหายปกติ และบำรุงกำลังให้แข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย วิธีปรุงยาหรือเลือกตัวยาแต่ละอย่างเพื่อให้มีผลดีจริง รวมทั้งวิธีปลุกเสกปล่อยพลังจิตลงในยาเพื่อเพิ่มกำลังยานั้นได้กล่าวไว้ละเอียดในหนังสือแพทย์ ๓ แผน และหนังสือแพทย์ ๓ แผนฉบับยอดคน

(จบยาแก้โรคกันชรา)

คุณสมบัติของหัวหน้า

๑. มีความอดทน
๒. มีความขยัน
๓. มีความเอ็นดู (เมตตา)
๔. มีความระมัดระวัง
๕. มีความเผื่อแผ่ (การเสียสละและการแบ่งปัน)
๖. **หมั่นตรวจตรา**
(ตรวจพบสิ่งไม่ดีก็ต้องกล้าแก้ไข)

(จาก–ธัมมนีติ ราชธัมมกถา ข้อ ๒๖๘)

ทุกคนที่หวังก้าวหน้าจำเป็นต้องพยายามเป็นหัวหน้าที่ดี หัวหน้าในการควบคุมงาน หัวหน้าในการดำเนินงาน หัวหน้าครอบครัว หัวหน้านักเรียน หัวหน้าชั้น หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้าบริษัทฯ ก็ล้วนเป็นเรื่องของหัวหน้า และควรมีคุณสมบัติ หรือประพฤติตนตามลักษณะทั้ง ๖ ข้อข้างบนนี้จึงจะเจริญก้าวหน้าดีและถ้าอยากร่ำรวยเร็ว ก็โปรดพลิกดูลักษณะพ่อค้าที่จะทำมาค้าขึ้นประกอบกับเหตุให้มั่งมีและเหตุให้ยากจน

ยาของพระอาจารย์อวน (อัจจาทโร) วัดหนองพลับ

๑. **ยาหมอนวด** แก้ผอมแห้ง, แก้เส้นกษัย, พรรดึก, กล่อนเส้นตึง, โรคประสาทโรคบุรุษ, กองลม

เทียนทั้ง ๕ สิ่งละ ๓ บาท ยาดำ, มหาหิงคุ์, ดีเกลือ ดินประสิวขาว สิ่งละ ๓ บาท (รวมหนัก ๒๗ บาท) บดหรือตำเป็นผงแล้วผสมน้ำมะขามเปียก ปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา กินก่อนนอนวันละ ๓ ถึง ๕ เม็ด ตามธาตุหนักเบา ถ้าใส่ไอโอไดเล็กน้อยอีกด้วยแก้โรคประสาท, โรคบุรุษ

๒. **ยาแก้ประดง**

หัวยาข้าวเย็นทั้ง ๒ สิ่งละ ๕ บาท กระดูกควายเผือก ๕ บาท, เถาวัลย์เปรียง ๕ บาท, ใบมะกา ๑๐ บาท, เกลือสินเธาว์ ๔ บาท, ดีปลี ๔ บาท, กำมะถันเหลือง ๔ บาท, สมอพิเภก ๓๕ ลูก, สมอไทย ๑๕ ลูก, สมอดีงู ๑๕ ลูก ต้มกินหายแล้วกินยาตัดราก

๓. **ยาตัดรากประดง**

รากข่อยหนัก ๕ บาท, รากแสก ๕ บาท, รากทับทิม ๕ บาท, หัวยาข้าวเย็นทั้ง ๒ สิ่งละ ๕ บาท, ใบตองแห้ง ๑ กำมือ ต้มกิน

๔. **ยาไข้ทับระดู, ระดูทับไข้**

รากโทงเทง (เต็งลังเช้า), รากย่านาง, ฝาง, หัวข้าวเย็นเหนือใต้ อย่างละ ๑ กำมือ ต้มกิน

๕. ยาแก้โรค ระดูขาว, บำรุงโลหิต, ไข้ทับระดู, ลมพรรดึก, มาลาเรียขึ้นสมอง, ป่วงทั้ง ๕ (ทำให้จุกเสียดปวด) ให้เอาตะไก้, ตะกวง, โทงเทง (เต็งลังเช้า) ทั้งต้นทั้งใบ, หัวยาข้าวเย็น, เถาวัลย์เปรียง, แก่นมะหาด, แก่นลันทม, แกแล, ฝาง, รากย่านาง, ใบมะกา, ดีเกลือ, ต้น ๗ ลิ้นเอาทั้ง ๕ และเอาชนิดใบบาง ยาทั้ง ๑๓ สิ่งนี้เอาสิ่งละเท่า ๆ กัน ต้มกิน ถ้าจะให้ถ่ายมากขึ้นเพิ่มดีเกลือ

๖. ยา ๓ หม้อแก้ระดูไม่ปกติ, ระดูขาว, บำรุงโลหิต แก้เลือดลมเสีย แก้ผอมแห้ง

หม้อที่ ๑ โทงเทง (จีนเรียกเต็งลังเช้า) ทั้งต้นทั้งใบหนัก ๑๒ บาท, ไพล ๓ บาท, เถาวัลย์เปรียง ๓ บาท, ข้าวเย็นเหนือใต้สิ่งละ ๓ บาท

หม้อที่ ๒ เหมือนหม้อที่ ๑ ให้เพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างคือ แก่นลันทม ๓ บาท, แก่นมะหาด ๓ บาท

หม้อที่ ๓ เหมือนหม้อที่ ๒ ให้เพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างคือ แก่นแดง ๓ บาท, แก่นผลุ ๓ บาท ถ้าไม่มีแก่นผลุ แก่นแดงให้ใช้ตะไก้ ตะกวง (กำแพง ๗ ชั้น) แทน รวมยาพระอาจารย์อวนนำมากล่าว ๖ ขนาน



ยาของอาจารย์น่วมกรุดภู่

๑. ยาแก้ เจ็บคอ, คอตีบตัน, แผลในคอ

รากเตยหอมตากแห้งบดเป็นผงผสมพิมเสนอย่างดี ใส่หลอดเป่าคอ

๒. ยาแก้ คอตีบตัน ทอมซินอักเสบ ไซง้อ ชาดหรคุณ ๒ สลึง, พิมเสน ๑ บาท, รากดิน (จีน) ๔ บาท บดละเอียดใส่หลอดเป่าคอ

๓. ยาแก้ริดสีดวงทวาร

ต้นขลู่ทั้ง ๕, ยาฉุน ๑ ตั้ง, ปลาช่อนสด ๑ ตัว ใส่หม้อต้มรมที่ก้น อย่าให้ไอเข้าจมูกนานจะแพ้แรงเมาควรเอากะลามีตาครอบปากหม้อให้ควันพุ่งเข้าช่องทวาร ทำที่นั่งรมมีล่องพอนั่งให้ก้นปิดล่องไม่ให้ควันพุ่งมาทางจมูก (เคยรักษาชนิดเลือดสดออกรม ๒–๓ ครั้งก็หาย)

๔. ยาแก้หัดหลบ

ต้นผักหนาม ๓ ต้น, เปลือกสตือ ๑ กำมือ, นมจาก ๓ กำมือ, บอระเพ็ด วงรอบหัว ๓ รอบ ต้มให้อาบให้กินต่างน้ำ และใช้เป็นน้ำกระสายละลายยาเขียวให้กินและชโลมตัว

๕. ยาแก้ตาลซางสำหรับเด็ก

ชุมเห็ดทั้ง ๒, กะเพรา, กระพังโหม, บอระเพ็ด, ขมิ้นอ้อย, เปลือกไข่เน่า, สมอไทย, ลูกตาลม่อน, จันทั้งสองเอาสิ่งละเท่ากัน ต้มกินเช้าเย็นก่อนอาหาร

๖. ยาแก้ซางขโมยท้องขึ้นและตกมูกเลือด

สมอไทยเท่าอายุของเด็ก, บอระเพ็ด ๗ แว่น, พริกไทย ๗ เม็ด, ดีปลี ๗ ดอก, ใบพลู ๗ ใบ, ขมิ้นอ้อย ๕ แว่น กะเพราแดง ๑ ต้น, ชุมเห็ดใหญ่ (เทศ) ๑ ต้น, กะเพราขาว ๑ กำมือ, ขิง ๗ แว่น, กะทือ ๗ แว่น ต้มกิน ๒ เวลา ก่อนอาหารเช้าเย็น

๗. ยาตานขโมย

ชุมเห็ดทั้ง ๒, กะเพราทั้ง ๒, เถาหัวลิง ๑ บาท, มะกรูด ๓ ผลผ่า ๔ เอา ๓, ขี้กาแดง ๓ ผล ผ่าสี่เอา ๓, หัวตะไคร้ ๓ หัว, พริกไทย ๑ บาท, ข่า ๑ บาท ขมิ้นอ้อย ๑ บาท, บอระเพ็ด ๑ บาท, ต้มกินก่อนอาหารเช้าเย็น เวลากินเจือเหล้าครึ่งหนึ่ง

๘. ยาแก้ ดานเสมหะ ผอมแห้ง ท้องขึ้นท้องเฟ้อ

ขิงแห้ง, หัวแห้วหมู, เปลือกมะตูม, ลูกผักชี, ตรีผลา, เทียนแดง, เทียนดำ, โกฐพุงปลา, โกฐก้านพร้าว, รากมะนาว, รากขัดมอน, น้ำประสานทองสตุ เอาอย่างละเท่า ๆ กัน ต้มให้กินก่อนอาหารเช้าเย็น กินได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ให้กินตามกำลัง เด็กกิน ๑ ช้อนหวาน ผู้ใหญ่กิน ๒ ถึง ๓ ช้อนคาว

๙. **ยาแก้ซางขโมยเด็ก**

ต้นตูดหมูตูดหมา ๑ ต้น, ต้นชุมเห็ด ๑ ต้น, กะเพราแดง ๑ ต้น, บอระเพ็ด ๗ แว่น, ข่า ๗ แว่น, ไพล ๗ แว่น กระชาย ๗ แว่น ขมิ้นอ้อย ๗ แว่น, รากสะแก ๑ กำมือ, ใบมะกา ๑ กำมือ

ต้มให้กิน ๑ ถ้วยชาก่อนอาหารเช้าเย็น

๑๐. **ยาแก้อาจมเสีย**

สมอทั้ง ๓ หนัก ๔ บาท, โกฐสอ ๔ บาท, โกฐหัวบัว ๔ บาท, เทียนดำ ๔ บาท, แห้วหมู ๔ บาท

เวลากินแซดดีเกลือฝรั่งตามธาตุหนักเบา จะให้ถ่ายมากเพิ่มดีเกลือให้มาก กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

๑๑. **ยามหาสารแท่งทอง**

จันหอม, เปลือกสันพร้านางแอ, รากมะนาว, รากมะปรางหวาน, ดอกพิกุล, ดอกบุญนาค, เกสรบัวหลวง, ดอกสารภี ทั้ง ๘ อย่างนี้ตำเป็นผงละลายน้ำดอกไม้ ทำเป็นแท่งขนาดนิ้วก้อยยาว ๒ องคุลีตากให้แห้งเก็บใส่โหลไว้

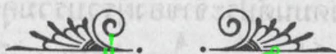
สำหรับแก้ไขพิษ ไข้ผิดสำแลง ปวดหัวตัวร้อนใช้น้ำดอกไม้เทศ หรือน้ำดอกมะลิก็ได้ ถ้าเป็นดอกมะลิแห้งบดกับยาพอสมควร ถ้าท้องร่วงด้วยให้ใช้ยอดทับทิมต้มเป็นกระสายประเสริฐดีนักแล

๑๒. ยาแก้ไข้เรื้อรัง และไข้จับสั่น

จันทร์ทั้ง ๒, สมอทั้งสาม, มะขามป้อม, แสมทะเล, แสมสาร, เปลือกทองหลางทั้งสอง, เปลือกมะรุม, ใบมะกาทั้ง ๘ อย่างนี้เอาสิ่งละ ๑ กำมือ, ฝักคูณ ๓ ฝัก, ใบมะนาว ๑๐๘ ใบ ลงพระเจ้า ๕ พระองค์

ต้มกิน เช้าเย็น หายแลฯ

รวมยาของอาจารย์น่วมนำมากล่าวเพียง ๑๒ ขนาน



หมายเหตุ พระอาจารย์อ้วน และอาจารย์น่วม รักษาโรคต่าง ๆ ได้ผลดี โดยก่อนการรักษาหรือระหว่างรักษาอยู่พิจารณาไข้ตามอาการ และใช้สมาธิพิจารณา บางโรคมีการสะเดาะเคราะห์ด้วย การเพิ่มอำนาจยาให้ได้ผลดี ใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระทำให้ปรอทหมดพิษขับเข้าร่างกายทางฝ่ามือ หรือใช้ปรอทที่เสกแล้วผสมยากวาดคอเด็ก นอกนั้นก็ใช้น้ำมนต์บ้างใช้คาถาเสกเป่าให้บ้าง เสกยาที่จะให้กินหรือ เสกยาก่อนนำไปต้มบ้างจะใช้วิธีใดอย่างเดียวหรือผสมหลายวิธีแล้วแต่ชนิดของโรคหรืออาการหนักเบาของโรค



คาถาสวดมนต์ประจำวัน

คนสมัยก่อนเป็นส่วนมาก จะสวดมนต์ก่อนนอนทุกวันสวดกันหลายบท แต่จะมีบทสำคัญที่ยึดถือเป็นหลักอยู่บทหนึ่ง เป็นอย่างน้อยที่เชื่อมั่น และสอนให้ลูกหลานท่องและสวดทุกวัน ให้ใช้ภาวนาเวลากลัวเวลาคับขัน เวลาเดินทางหรือโอกาสอื่น ๆ ภาวนาให้สำเร็จความประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

สำหรับบทสวดมนต์ประจำของผู้รวบรวมคุณย่าพันธ์ สุคันธรัตสอนให้สวดมนต์ก่อนนอน เมื่อตอนอายุ ๑๐ ปี แล้วก็สวดบทนี้ประจำต่อมาจึงมีบทอื่น ๆ บทสวดประจำว่าดังนี้

"พระพุทธังคุ้ม พระธัมมังกัน พระสังฆังรักษาพระบิดากั้นหน้า พระมารดากั้นหลัง โรคหนารองนั่ง ชักหนังหุ้มตัว คุณพระธรรมครอบหัว นะโมพุทธายะ"

ใครจะเลื่อมใสบทใดจะเลือกเชื่อถือของอาจารย์อื่นของตนก็ย่อมจะได้ผลดีทั้งนั้น ในปัจจุบันได้สวดหรือภาวนาเพิ่มขึ้นอีกหลายบท เช่น พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ, หัวใจต่าง ๆ, พระคาถาชินบัญชร, บทแผ่เมตตา และบางวันก็สวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก



ช้างเมามัน พาสมเด็จพระนเรศวรไปอยู่ท่ามกลางกองทัพพม่าแต่ลำพัง พม่ารุมยิงด้วยธนูและปืนไม่เป็นอันตราย สมเด็จพระนเรศวรทรงกล้านำพลส่วนน้อยปล้นค่ายใหญ่พม่าถึง ๗ ครั้ง ทรงยิงปืนแม่น และเป็นผู้นำที่เก่งกล้าสามารถ เพราะได้ทรงศึกษาวิทยาศาสตร์ทางใจ, วิชาแต่งกองทัพ และฝึกจิตมาเป็นอย่างดี

นโปเลียนหมั่นฝึกจิตจนสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ดี จึงเป็นมนุษย์ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยทำงานได้ตลอดวัน และสามารถจูงใจบังคับใจคนเป็นจำนวนมากได้เป็นอย่างดี

ควรทำสมาธิให้เกิด ผู้มีดวงใจเป็นสมาธิ

ย่อมทำ กิจการทุกอย่าง ได้สำเร็จเสมอ

จากพุทธภาษิต
(สมาธิ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถา ภูตํ ปชานาติ)

จงเชื่อมั่นเถิดว่าขณะนี้ถึงแม้ว่าท่าน ยังไม่เคยลงมือฝึกสมาธิ ท่านก็มีอำนาจจิตอยู่ในตัวแล้วและอาจนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ในเมื่อท่านรู้วิธีและจังหวะในการทำ ซึ่งจะทราบได้โดยแจ่มแจ้งจากผู้เขียนหรือท่านผู้รู้อื่น ๆ

เหตุให้มั่งมี

๑. มีความขยันหมั่นเพียร
๒. รู้จักรักษาของที่หามาได้
๓. มีคนดีเป็นมิตรไม่คบคนชั่ว
๔. เลี้ยงชีวิตตามควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้

ถ้าอยากมั่งมีก็ทำจิตให้นิ่งพิจารณาทำความเข้าใจเป็นข้อ ๆ จะขยันหมั่นเพียรได้ต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานก็ต้องอาศัยกำลังใจหรืออำนาจจิตช่วยคุม การรักษาของรักษาเงินที่หาได้ดูธรรมว่าด้วยการรักษาและการใช้ทรัพย์ คนดีคนชั่วก็ดูจากลักษณะมิตรดีมิตรชั่ว และดูมิตรสัมพันธ์ วิธีเชื่อมไมตรีให้ยาวนาน

บทที่ ๔

คำบรรยายโดยย่อ

สาเหตุที่ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนา-เป็นโรคประสาทหรือเสียสติ-และวิธีแก้ไข

๑. ฝึกไม่ถูกวิธี และพยายามจะให้ได้ผลดี
๒. ฝึกบ่อยครั้งเกินไป หรือฝึกนานเกินควร
๓. เกิดความกลัวหรือตกใจมากขณะจิตเริ่มสงบ
๔. ผู้ฝึกสมาธิ เป็นโรคประสาทหรือโรคจิตอยู่ก่อนแล้ว

วิธีแก้ไข

๑. ฝึกผิดวิธีและพยายามจะให้ได้ผลดี ควรเลือกวิธีที่เหมาะกับจิตและนิสัยของตน วิธีที่เหมาะกับคนทั่วไปคือ วิธีกำหนดลมหายใจ ควรมีครูที่ดีควบคุมใกล้ชิดจนเข้าใจและทำถูกต้องแล้ว จึงไปฝึกตามลำพังตนเอง การฝึกไม่ถูกวิธี เช่น ที่ตั้งจิตไม่เหมาะกับตน การดำเนินการฝึกไม่ทำตามขั้นตอน ฝึกข้ามขั้นทำให้ผิดบ้างถูกบ้าง แต่พยายามจะเร่งให้ได้ผลเร็ว เป็นความโลภอยากมีอยากได้โดยไร้เหตุผล และทำให้เกิดความเครียดทางจิตจึงเป็นโรคประสาทหรือเสียสติได้

๒. การฝึกบ่อยครั้งเกินไป โดยธรรมดาการฝึกอย่างเคร่งครัดวันหนึ่ง ท่านให้ฝึกไม่เกิน ๓ ครั้งและครั้งหนึ่งให้ห่างกันมากกว่า ๓ ชั่วโมง ถ้าฝึกมากบ่อยเกินไปจะเกิดความเครียด ส่วนการฝึกแบบสบาย ๆ คือจัดลมหายใจให้สบายมีสติรู้ลมโดยไม่ต้องภาวนา ดังนี้ทำได้ตลอดไปทั้งในยามว่างหรือระหว่างทำงาน ระหว่างฟังวิทยุ ก็ทำได้ไม่เคร่งเครียด เผลอไปก็ทำใหม่ได้เรื่อย ๆ บางท่านให้ภาวนา "พุท–โธ" ไปเรื่อย ๆ ได้ตลอดเวลา หรือให้นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนบ้างนึกถึงความไม่สะอาดความไม่น่ารักของร่างกายบ้าง เหล่านี้ก็นับว่าดี ลองทำดู วิธีใดทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านก็ใช้วิธีนั้น หรือวิธีใดมากระทบใจก็ใช้วิธีนั้น

การฝึกครั้งหนึ่งอย่างเคร่งครัดนานก็ให้โทษ การฝึกตอนต้น ๆ จิตสงบลงบ้าง แล้วไปคิดอย่างอื่นอีก ต้องคอยแก้ให้จิตสงบใหม่สลับกันไป ดังนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรฝึกนานเกินกว่า ๑ ชั่วโมง ถ้าฝึกนานไป จะให้โทษมากกว่าให้คุณ นอกจากจิตเป็นสมาธิติดต่อกันไปสงบและเพลินไปเรื่อยก็ฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมงได้

อย่าฝืนฝึกสมาธิวิปัสสนาจนเกินขอบเขตที่จะทนได้ ถ้าง่วงมากหรือเพลียมากฝืนไม่ไหวก็พักเสีย หรือนอนให้สบายเสียก่อนจะดีกว่า พยายามรวมสติอยู่กับลมสบาย ไม่คิดว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร คิดให้มั่นว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนา เป็นการทำความดีเป็น

บุญ ผลที่ได้รับต้องดีแน่ คิดว่าฝึกเพื่อให้เกิดความสบาย ไม่เร่งรีบจะเอาผลให้ทันใจ และหมั่นทำไม่ลดละ การฝึกจิตจะต้องปล่อยวางในเรื่องความรู้และเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจทุกอย่าง สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจและมีสติรู้ลมดูลมด้วยจิตอยู่เสมอ

๓. ความกลัวความตกใจ ให้หมั่นพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีการหยุดยั้งแม้เพียงขณะเดียว ความกลัวความตกใจอาจมีเพราะคนหรือเสียง หรือเกิดภาพทางใจ (คือนิมิต) ขณะที่จิตสงบ สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงมารหรือสิ่งหลอกลวงขัดขวางความดีของเรา ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับไปไม่ยั่งยืน ควบคุมจิตใจให้ปกติไว้ ทางที่ดีควรรู้วิธีใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระป้องกันอันตรายก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ดังนี้จะเป็นการป้องกันที่ดี การปฏิบัติต่อนิมิต หรือการแก้นิมิตดูวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลก หน้า ๒๕๗

๔. ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตมาก่อนแล้วหรือเป็นหลังจากฝึกไม่ถูกวิธี แก้โดยให้หยุดฝึกไปก่อนระยะหนึ่ง หาสิ่งที่เพลิดเพลินอย่างอื่นแทนให้หายจากโรคประสาทดีแล้วจึงฝึกใหม่และถ้ามีการรักษาด้วยยาด้วยพลังจิตช่วยด้วยก็จะทำให้ได้ผลดี ถ้าโรคประสาทนั้นเกิดเพราะความเสียใจเป็นเหตุก็แก้ความเสียใจ (ดูหลักแก้ความเสียใจในฉบับเปิดโลกหน้า ๔๑๐)

ตามที่กล่าวมานี้รวบรวมจากพระไตรปิฎก, จากท่านผู้รู้, จากพระอาจารย์ในดงและจากประสบการณ์ที่เคยฝึกศิษย์มานานกว่า ๒๕ ปี รายละเอียดการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ มีในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับยอดคน, ฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลก ส่วนการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยพลังจิตและยามีในแพทย์สามแผนและแพทย์สามแผนฉบับยอดคน ยินดีตอบคำถามทั้งผู้ที่มีหนังสือหรือไม่มีหนังสือ ต้องการเรียนให้ทำได้เองก็ยินดีสอนให้ตามวันนัดหมาย โดยไม่คิดค่าสอน

พ.อ. ชม สุคันธรัต ๑๓/๓ ประชานฤมิตร สามแยกเตาปูน บางซื่อ กทม. โทร. ๕๘๕๐๒๑๐

สาเหตุที่ฝึกสมาธิวิปัสสนา ได้ผลช้า และวิธีแก้ไข

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา ได้ผลช้า ก็คือ "ความสงสัย ไม่แน่ใจไม่มั่นใจ" ว่าทำถูกหรือผิด เป็นสิ่งขัดขวางความสำเร็จ และทำให้ไม่กล้าทำจริงจัง เมื่อไม่รู้ว่าถูกหรือผิดก็เป็นการฝึกเดาเอา และลังเลไม่กล้าทำเต็มที่ ที่พบเห็นส่วนมากบอกให้ ภาวนาว่า "พุท" เวลาหายใจเข้า และภาวนาว่า "โธ" เมื่อหายใจออก หรือให้ภาวนาอย่างอื่น ไม่ให้คิดอะไร ซึ่งทำได้ยาก เพราะจิตไม่มีตัวตนและไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ใด จึงบังคับยาก จิตกับลมหายใจเป็นคู่มิตรติดกัน ร่างกายไม่มีลมหายใจจิตก็ไม่อยู่ด้วย เมื่อลมหายใจดีสม่ำเสมอจิตก็ดีด้วย เมื่อลมเสียจิตก็เสียด้วย

การหายใจถูกต้องจึงทำให้จิตเกิดสมาธิง่าย ครูจึงควรตรวจเป็นรายบุคคลว่า การหายใจถูกหรือผิด ถ้าผิด ผิดตรงไหน แก้อย่างไรจึงจะทำให้ฝึกได้ผลเร็ว

การเริ่มฝึกสมาธิครั้งแรก ให้หา "ที่ตั้งจิต" เสียก่อน โดยหายใจแรง ๆ หลายครั้ง สังเกตดูว่าลมหายใจกระทบที่ใดมาก หรือที่ซึ่งมีความไวในการรู้สึกว่าลมมากระทบได้ดีกว่าที่อื่น ในการฝึกสมาธิให้ใช้ตรงที่กระทบได้ดีนี้เป็น "ที่ตั้งจิต" คือรวมสติมารับรู้ลมหายใจตรงที่ตั้งจิตนั้น คนที่จมูกงุ้มมาก จะรู้สึกว่าลมหายใจไปกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ปลายจมูก ก็ให้ใช้ปลายจมูกเป็นที่ตั้งจิต คนริมฝีปากเชิดมากก็จะรู้สึกว่า ลมกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ริมฝีปากก็ให้ใช้ริมฝีปากเป็นที่ตั้งจิต คนทั่ว ๆ ไปจะรู้สึกไวตรง รูจมูกทั้งสองไปพบกัน นั่นคือตรงรูดั้งจมูก คนทั่ว ๆ ไปจึงใช้ตรงรูดั้งจมูกเป็นที่ตั้งจิตคือเป็นที่รวมสติคอยรู้ลมหายใจ แล้วเริ่มฝึกสมาธิโดยวิธีหายใจสม่ำเสมอให้ถูกต้อง วิธีฝึกที่ง่ายใช้วิธีอัดเทปให้ภาวนาและหายใจตามเทป ตามที่อธิบายในหนังสือ

การหายใจที่ถูกต้องนั้นคือ หายใจ เบา–ยาว–สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป เมื่อหายใจเข้าสุดให้หยุดได้นิดหนึ่ง เมื่อหายใจออกสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ถ้าหยุดนานในตอนปลายลมเข้าและออกจะทำให้อึดอัดไม่ปลอดโปร่ง ทำให้มึนศีรษะเวียนศีรษะ จัดลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกให้มีความยาวเท่า ๆ กัน คือสั้นหรือยาว

กว่ากันไม่มาก การหายใจจะให้เบาเพียงใด–ยาวเพียงใด ผู้ฝึกจะต้องทดลองหายใจเบาขึ้นบ้างยาวขึ้นบ้าง หายใจสั้นลงบ้าง หนักขึ้นบ้าง ตั้งใจสังเกตว่าหายใจในลักษณะไหนสบายที่สุดเหมาะที่สุดก็ให้หายใจในลักษณะนั้นเรื่อยไป จำการหายใจที่สบายที่เหมาะนี้ให้แม่นยำ ซึ่งถือว่าเป็นการหายใจที่ถูกต้อง ในการฝึกครั้งต่อไปก็ ใช้วิธีหายใจตามที่ถูกต้องนี้ โดยไม่ต้องทดลองเหมือนครั้งแรกอีก เพียงแต่จัดเล็กน้อยให้มีความสบายปลอดโปร่ง แล้วหายใจลักษณะที่ถูกที่ดีนี้ต่อเนื่องกันไป

ต่อไปก็พยายามรักษาการหายใจที่ถูกที่สบายนี้ไว้ตลอดไป ซึ่งจะทำให้สบายและเพลินไม่คิดเรื่องอื่น หรือลืมเรื่องอื่น เพราะความสบายความเพลินเป็นเหตุ ต่อไปจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดให้การหายใจแผ่วเบาและยาวขึ้นพอเหมาะ ทำให้สบายมากขึ้น ผู้ฝึกมีหน้าที่สำคัญ คือผ่อนตามคล้อยตามธรรมชาตินี้สมาธิก็จะดีขึ้นตามลำดับ อย่าฝืนและอย่าตั้งใจเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอาเอง เพราะการฝืนและการตั้งใจจัดลมที่สบายอยู่แล้วเอาเองอีกเป็นการผิด เป็นการอยากที่จะให้ได้ผลดีเร็วขึ้น จึงเป็นกิเลสตัณหาทำให้สมาธิถอย จิตจะไม่สงบ เมื่อจิตถอยจากสมาธิหรือจิตไปคิดเรื่องอื่น ก็จำเป็นต้องจัดให้การหายใจถูกต้องใหม่ดังนี้เรื่อยไป

การหายใจที่ไม่ถูกต้องตามที่ตรวจพบมา ส่วนมาก จะผิดตอนหายใจออก คือหายใจออกมาหน่อยหนึ่งก็หยุดชะงักนิดหนึ่ง

นิดเดียวจึงทำให้ไม่รู้ว่ามีการหายใจหยุดชะงัก ที่ถูกลมหายใจต้องเดินต่อเนื่องไปไม่มีการหยุดชะงัก และมักจะผิดตรงปลายลมเข้าปลายลมออก ผิดที่หยุดนาน ที่ถูกหยุดได้นิดเดียว วิธีตรวจว่าลมหายใจหยุดชะงัก หรือหยุดนานดังกล่าว ใช้วิธีดูเงาคอเสื้อ หรือดูที่ท้องที่หน้าอก ถ้ามีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก หรือตอนปลายลมก็หยุดเดี๋ยวเดียว ก็นับว่าถูก ถ้าจะตรวจด้วยตนเองก็ใช้วิธีดูเงาที่กระจก

ทำความเข้าใจให้แน่นอนว่า การฝึกสมาธิวิปัสสนานั้น เป็นบุญเป็นการทำความดี ผลย่อมดีแน่นอน ไม่เร่งรีบให้ดีเร็ว ๆ รักษาความสบายไว้เป็นหลักสำคัญ ปล่อยวางลืมเรื่องอื่นทั้งหมด

มีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายในการเริ่มฝึก คือ อัดเทปมีเสียงภาวนาว่า "พุท–โธ" ให้มีจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๒ ครั้ง ประมาณ ๔ นาที แล้วอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๑ ครั้ง (นับเฉพาะหายใจเข้า) และอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๐ ครั้ง, นาทีละ ๘ ครั้ง อีกจังหวะละ ๔ นาที ให้ผู้รับการฝึกทำสมาธิโดยหายใจตามเทป พร้อมกับภาวนา พุท–โธ ไปตามเทป ตั้งใจสังเกตว่าจังหวะใดมีเหมาะกับตน คือมีความสบายปลอดโปร่งมากที่สุดก็ให้ทำสมาธิในจังหวะนั้นเรื่อยไป เมื่อจับการหายใจที่ดีนี้ได้แม่นยำแล้ว ก็ไม่ต้องใช้เทป เมื่อลมและจิตละเอียดได้ส่วนกัน (อาจารย์ในดงใช้คำว่า "จิตกับลมสมส่วนกัน") ลมหายใจจะแผ่วเบาลง

เอง ต่อไปก็มีหน้าที่ผ่อนตามคล้อยตามดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อน่าสังเกต ทั้งการฝึกสมาธิและวิปัสสนา จำเป็นต้องนำเอาธรรมหมวดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันมาร่วมขยายความให้แจ่มแจ้ง เพราะธรรมแต่ละหมวดกล่าวไว้เพียงสั้น ๆ เนื่องด้วยมีรายละเอียดกล่าวไว้ในหมวดอื่นแล้ว ตัวอย่างเช่นใน "มหาสติปัฏฐานสูตร" ขั้นที่ ๑ (จตุกะที่ ๑) ให้ทำการกำหนดลมหายใจ (คือ อานาปานสติ) มีประเด็นสำคัญ ๓ ข้อ คือ ๑. ลมเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ชัด หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัด ๒. ตั้งสติรู้อยู่ในพระลมหายใจ ๓. ระงับลมหายใจให้น้อยลงเบาลงจนถึงที่สุด (ระงับกายสังขาร) ถ้าเราหายใจไปตามธรรมดาเรื่อยคอยรู้ว่าสั้นหรือยาว ก็ไม่เกิดสมาธิแน่ ต้องใช้ความรู้จาก ธรรมข้ออื่นคือ การเลือกเฟ้นลมที่สบาย(ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์)และหาที่ตั้งจิตที่เหมาะเสียก่อนตามที่กล่าวข้างต้น ในเรื่องการระงับลมหายใจนั้นก็คือรักษาลมสบายไว้ได้ก็จะเกิดความสบายมากขึ้น จนเกิด "ปีติ" คือความอิ่มกาย อิ่มใจ ลมหายใจก็จะแผ่วเบาจนไม่รู้สึกว่าหายใจ(ตามที่อธิบายมา อาศัยหลักในพระไตรปิฎกและคำสอนของพระอาจารย์ในดงลึก ประกอบกับประสบการณ์ที่ฝึกและสอนศิษย์มานานกว่า ๒๕ ปี)การฝึกที่ดีคือทำขั้นที่หนึ่งให้ได้ดีแล้วจึงฝึกในขั้นต่อ ๆ ไป ไม่ควรโลภมากจะเอาผลเร็ว ๆ ส่วนมากชอบฝึกข้ามขั้นไขว้เขวกันเลยเลอะไม่ได้ผล

หลักสำคัญในการฝึกสมาธิ - วิปัสสนา

๑. นั่งให้ถูกท่า วางมือวางเท้าให้ถูกต้อง หย่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ไม่มีการเกร็ง ตั้งจิตและหายใจให้ถูกต้องตามที่กล่าวมาแล้ว

๒. ถ้าจิตสงบบ้าง ไปคิดเรื่องอื่นบ้างสลับกันไป ก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นต้น ไม่ควรฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมง

๓. เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วครั้งหนึ่ง จะนั่งเป็นครั้งที่สอง ให้เว้นระยะห่างกันกว่า ๓ ชั่วโมง

๔. ฝึกทุกวันต่อเนื่องไปแม้จะฝึกเพียงไม่นานครั้งละ ๒๐ นาทีหรือ ๓๐ นาทีได้ผลดีกว่าฝึกบ้างเว้นบ้าง

๕. ฝึกในสถานที่ดี และฝึกในเวลาที่เหมาะ ที่สงบไม่มีอะไรรบกวน ได้ผลดีกว่าสถานที่เวลาไม่ดี

๖. เมื่อได้สมาธิดี เกิด ปีติ–สุข ให้พยายามรักษาไว้นาน ๆ เมื่อสมาธิถอยก็เข้าใหม่ให้ชำนาญ

๗. ในยามว่างหรือนอกเวลาฝึก นั่งสมาธิ ให้ฝึกสมาธิ–วิปัสสนา คือทำจิตสงบด้วยการหายใจที่สบาย พิจารณาลมหายใจ พิจารณากายให้เห็นความไม่งามไม่สะอาดแบบเบา ๆ สบาย ๆ ทำได้ตลอดไปทั้งเวลาทำงานเวลาพัก, เวลาถ่ายอุจจาระ, เวลาถ่ายปัสสาวะก็ทำได้ตลอดไป หรือภาวนา "พุท–โธ" ไว้เรื่อยไปใจไปคิดเรื่องไม่มีประโยชน์หรือเวลาโกรธเวลาเสียใจก็ภาวนา

"พุท–โธ" ไว้จัดลมสบายไว้ก็จะช่วยแก้ให้จิตดี การคิดถึงความตายอันจะมีแก่ตนก็คิดไว้ได้ตลอดเวลาช่วยให้จิตสงบได้ การเดินจงกรมมีประโยชน์หลายประการควรทำสลับกับการนั่งสมาธิ

ที่จริงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่ฝึกไปพร้อม ๆ กันไม่ใช่แยกกันดังจะเห็นจากสติปัฏฐานสี่ขั้นต้นก็ฝึกกำหนดลมตามวิธีสมาธิ (สมถะ) การเอาจิต (สติ) จดจ่อแนบแน่นดูลมหายใจอยู่นั่นคือสมาธิ (สมถะ) การรับรู้ หรือพิจารณารู้ว่าลมหายใจสั้นหรือยาว, หนักหรือเบา, เย็นหรือร้อนนั่นคือวิปัสสนาขั้นต้น ที่ว่าไม่ฝึกแยกกันนั้นมีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม ๕๑ หน้า ๔๗๒ (ดูชุด ๘๐ เล่ม) มีใจความว่า "ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ คือ......."

วิธีฝึกใช้**อำนาจจิต(พลังจิต,อำนาจคุณพระ)**ให้ได้ผลเร็ว

เคล็ดลับในการส่งอำนาจจิต ที่สำคัญคือ–การอธิฐาน(ตั้งใจจะทำอะไร)–ทำจิตเป็นสมาธิ–และนึกภาพสิ่งที่จะทำพร้อมกับภาวนา บางตอนมีการเป่าลมออกมาทางปากด้วยเพื่อช่วยปล่อยกระแสจิตออกไปตามลม ที่เคยพบมาหลายแห่งจะบอกเฉพาะคำภาวนาหรือคาถาแล้วให้ลงมือทำ จึงมีผู้เรียนได้ผลน้อย เพราะขาดความมั่นใจหรือมีการสงสัยลังเลไม่แน่ใจนั่นเอง ตัวอย่างเช่นดับพิษน้ำมันที่กำลังเดือด–ภาวนาครบตามตำราก็ตักน้ำมันใส่ปาก

ทำให้ปากคอพอง ที่ถูกการฝึกขั้นต้น ๆ ควรให้ตรวจสอบดูก่อนว่าใช้ได้หรือยังเช่นเอานิ้วลองแตะดูก่อน

การฝึกใช้อำนาจจิต จะต้องทำความเข้าใจ–วิธีรวมอำนาจจิต –วิธีส่งอำนาจจิตออกไป และวิธีตรวจสอบว่าใช้ได้หรือยัง การสอนในแนวนี้ ผู้ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลยก็สามารถใช้อำนาจจิตได้หลายอย่างโดยใช้เวลาในการเรียนและทำได้ภายใน ๒ ชั่วโมงต่อหนึ่งวิชา ขั้นต้นเรียนการส่งอำนาจจิตระยะใกล้ทำให้ปูนและใบพลูเปลี่ยนรสได้จะทดลองคงกระพันแทงไม่เข้าก็ได้ ขั้นต่อไปเรียนส่งอำนาจจิตระยะไกลขึ้น ไปทำให้น้ำมันที่กำลังเดือดหมดพิษร้อนเอามือจุ่มลงในน้ำมันที่กำลังเดือดได้และตักกินได้ ก่อนจะตักกินให้ตรวจสอบเสียก่อนโดยเอามือแตะดูเอามือจุ่มดูก่อนถ้ายังร้อนจัดก็ส่งอำนาจจิตลงไปอีกจนหมดพิษร้อน ถ้ายังสงสัยว่าจะมียาอะไรไปทำให้ไม่ร้อน ก็ควรให้ศิษย์จัดทำเองโดยเอาน้ำธรรมดาใส่กระทะตั้งไฟส่งอำนาจจิตลงไปที่น้ำเมื่อน้ำเดือดก็ลองเอามือจุ่มลงในน้ำเดือดและตักกินได้ ครูอยู่ คอยบอกให้ทำให้ถูกต้องและช่วยตรวจว่าหมดพิษร้อนแล้วจึงให้ตักกิน ในขั้นต่อไปให้ทดลองส่งอำนาจจิตไปยังโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงและให้ทดลองจับเหล็กที่ยังแดงอยู่ได้เอามือกอบเหล็กขึ้นก็ได้ การตรวจสอบว่าหมดพิษร้อนแล้ว ใช้ใบพลูสดวางบนโซ่ในเตาไฟถ้าใบพลูเหี่ยวแต่ไม่ไหม้เป็นรูใหญ่ก็หมดพิษจับหรือกอบขึ้นได้ (น้ำเดือดร้อน ๑๐๐ องศา ส่วนโซ่เหล็กแดงร้อน ๕๐๐ องศา)

เมื่อส่งอำนาจจิตออกได้สำเร็จดังกล่าวแล้ว ถ้ายังไม่แน่ใจวันหลังทดลองใหม่ เมื่อหมดสงสัยแล้วต่อไปก็ฝึกใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์อย่างอื่น ๆ ได้ง่าย เช่นใช้ในการ รักษาโรคต่าง ๆ, ดูทางใน, สะกดจิต, ใช้สมาธิหรืออำนาจจิตช่วยความจำช่วยให้เรียนเก่ง, ใช้แก้ความประหม่าตื่นเต้น, ใช้อำนาจจิตช่วยให้ทำงานทำอาชีพให้ได้ผลดี เป็นต้น ผู้ไม่ชอบใช้อำนาจจิตแปลก ๆ ก็ใช้ในทางควบคุมจิตให้สบาย ลดความหงุดหงิด แก้ความกลุ้มใจความเสียใจ, ใช้ระงับความโกรธความฉุนเฉียว ระงับความกลัว, ป้องกันอันตรายดังนี้เป็นต้น

การทดลองใช้อำนาจจิตตามที่กล่าวข้างต้น เป็นการเชื่อมั่นในพลังจิตของตนว่าใช้ประโยชน์ได้จริงเอาชนะอันตรายได้ ทั้งนี้เพราะการต่อสู้เอาชนะอันตรายนั้นช่วยผลักดันให้ตั้งใจจริงหรือนั่นคือช่วยผลักดันให้ได้สมาธิสูงขึ้นเพื่อสู้กับอันตราย การใช้อำนาจจิตจึงเป็นเครื่องช่วยให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีและเร็วขึ้น ทำให้ตั้งใจฝึกได้เต็มที่ ไม่ระแวงสงสัยว่าจะมีอันตรายอะไรเพราะรู้ใช้อำนาจจิตในการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในเวลาฝึกจิต พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อำนาจจิตขั้นสูงหลายครั้ง ทรงสอนการใช้อำนาจจิตขั้นสูงที่เรียกว่าแสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายตอน ทรงใช้ให้ภิกษุแสดงฤทธิ์ก็มีหลายครั้งบทสวดที่พระภิกษุสวดในพิธีต่าง ๆ ก็มีเรื่องราวตัวอย่างการใช้อำนาจจิตขั้นสูงอยู่มากมาย พระที่ชอบเรียนใช้อำนาจจิตก็มี

สำเร็จเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก จะว่าเรื่องใช้อำนาจจิตเป็นเรื่องไม่ถูกไม่ดีได้อย่างไร การทำงานหรือทำอาชีพต่าง ๆ ก็ล้วนขัดขวางไม่ให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีในเมื่อไปยึดติดทำไปด้วยความติดใจหลงใหล แม้แต่ธัมมะระดับสูงเช่นปีติ หรือความสุขที่เกิดจากสมาธิระดับสูงถ้าไปติดใจยึดมั่นก็เป็นเรื่องผิดเป็นเรื่องที่ถูกตำหนิ

รายละเอียดการใช้อำนาจจิตมีอยู่ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลก อ่านแล้วสงสัยก็สอบถามหรือเขียนจดหมายมาถามได้ มีความสนใจอะไรจะมาขอเรียนก็ได้ไม่คิดค่าสอน

พ.อ. ชม สุคันธรัต ๑๓/๓ ประชานฤมิตร สามแยกเตาปูน, บางซื่อ กทม. โทร. ๕๘๕๐๒๑๐

วิธีบริกรรมหรือภาวนาให้ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์

ไม่ว่าจะต้องการผลอย่างไร ก็ตั้งจิต หรืออธิษฐานขออำนาจคุณพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์มาช่วยให้ได้ผล เช่นช่วยรักษาโรค ช่วยให้เป็นเมตตา ช่วยให้แคล้วคลาด ช่วยให้พ้นภัยเป็นต้น ต่อไปนอบน้อมเคารพคุณพระพุทธเจ้าว่า "นะโม....." ๓ จบ

ต่อไปทำจิตให้สงบหรือเป็นสมาธินึกภาพและภาวนาบทคาถา เช่น ทำน้ำมนต์ก็หลับตานึกภาพน้ำมนต์ตั้งจิตจดจ่อไว้ที่กึ่งกลางภาพทางจิตนั้น ถ้ารักษาการเจ็บปวดหรือแผลก็นึกภาพบริเวณที่จะรักษาตั้งจิตรวมอยู่กึ่งกลาง เวลาเป่าก็เป่าเบา ๆ เป็นทางไปยังบริเวณที่รักษาหรือเป่าไปที่น้ำที่ทำน้ำมนต์เป็นการถ่ายอำนาจจิตอำนาจคุณพระลงไปวิธีหนึ่ง

การพ่นน้ำมนต์ พ่นน้ำมัน หรือเป่าแรงไปที่คนไข้หรือเป่ากระหม่อมตอนสุดท้ายเพื่อผลให้เกิดอะไร ควรพ่นหรือเป่าในจังหวะที่ได้ผลดี กล่าวคือจังหวะที่คนไข้หรือคนรับหายใจออกสุดจวนหายใจเข้า หรือจังหวะที่ภาวนาไปแล้วเห็นคนไข้หรือคนรับมีการเขม่นมีเนื้อหรือหนังเต้นนิด ๆ ก็พ่นหรือเป่าแรง ๆ ว่า "เพี้ยงหาย" ดัง ๆ หรือว่า "พุทธังหาย" ในใจดูจังหวะหายใจไม่ชัดก็ให้คนรับหายใจแรงขึ้นนิดหนึ่ง หรือเป็นเด็กเล็กก็ดูจังหวะที่ร้องดังนี้เป็นต้น พยายามพิจารณาจังหวะให้ดีเพราะผู้ใดทำได้จังหวะเหมาะจะได้ผลดีมาก แม้การต่อยกัน ต่อยในจังหวะเขาหายใจเข้าหรืออัดลมเบ่งไว้ต่อยหรือกระทืบแรง ๆ ก็ไม่มีอันตราย ถ้าเป็นจังหวะอ่อนถูกเบา ๆ ก็แย่ เรื่องจังหวะนี้อาจารย์ต่าง ๆ มักจะปิดบังไว้ไม่สอน จังหวะนี้คือจังหวะเปิดรับ

เหตุของความสำเร็จที่สำคัญยิ่ง ก็คือสมาธิ หรือการทำจิต

ให้สงบ ผู้มีสมาธิสูงขึ้นก็ย่อมมีผลดีดีขึ้นตามลำดับนอกจากสมาธิแล้วก็คือความเชื่อมั่นไม่สงสัย ถ้าสงสัยหรือลังเลว่าจะเป็นผลสำเร็จหรือไม่ดังนี้ก็เป็นนิวรณ์ (เครื่องปิดกั้นไม่ให้เกิดผลสำเร็จ) การใช้สมาธิล้วน ๆ ด้วยความเมตตาก็บังเกิดผลสำเร็จด้วยอำนาจบุญคือ**สมาธิจิต** ส่วนการอาศัยความเชื่อมั่นไม่คลอนแคลนก็เป็นความสำเร็จด้วยอำนาจ**ความเข้มของจิต** (จิตเข้ม) ถ้ามีทั้งสมาธิและความเชื่อมั่นประกอบกันสองอย่างก็ยิ่งดี เคล็ดลับในการใช้อำนาจจิต และวิธีภาวนาหรือวิธีเสก ๖ วิธี ดูได้จากวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก ซึ่งผมส่งให้ห้องสมุดประจำจังหวัดไว้ทุกจังหวัดแล้ว

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหลายตอน แต่ใช้คำพูดหรือสำนวนต่างกัน บางแห่งกล่าวว่าประโยชน์ในการฝึกสมาธิบ้าง อานิสงส์ของสมาธิบ้าง ประโยชน์ในการศึกษาพระพุทธศาสนาบ้าง วิชชาในทางพระพุทธศาสนาบ้าง การฝึกสมาธิก็คือการศึกษาพระพุทธศาสนาในทางปฏิบัตินั่นเอง ส่วนวิชชาในทางพระพุทธศาสนาก็คือผลที่เกิดจากการฝึกสมาธิหรือประโยชน์ของการฝึกสมาธินั่นเอง นอกจากนี้ ยังมีสำนวนที่กล่าวจากประสบการณ์ผสมกับข้อความในพระไตรปิฎกและยังมีสำนวนที่กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในเชิง

วิทยาศาสตร์และจิตวิทยาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะได้นำมากล่าวโดยลำดับต่อไป

ประโยชน์ของสมาธิ โดยสรุปจากพระไตรปิฎกและประสบการณ์

๑. **ช่วยให้เกิดปัญญา** จากปัญญาขั้นต้น ๆ จนถึงปัญญาสูงสุดในทางธรรมระดับสูงสุด ปัญญาขั้นต้น ได้แก่ความรอบรู้ความเฉลียวฉลาดในทางโลก และความรู้ทางปริยัติธรรม ซึ่งยังจัดเป็น "โลกียปัญญา" ส่วนปัญญาในทางธรรม ได้แก่ ความรอบรู้ในธรรมชาติทั้งปวงตามความเป็นจริง จนถึงการรู้และเห็นแจ้งชัดรู้ในวิชชาขั้นสูงในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ วิชชา ๓, วิชชา ๘ และอภิญญา ๖ (ดูคำอธิบายในฉบับเปิดโลก) วิชชาดังกล่าวนี้จะเกิดได้จากปัญญาระดับสูงที่เรียกว่า "โลกุตร-ปัญญา" หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ปัญญาพ้นโลก

๒. การฝึกสมาธิทำให้รักที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีในทางที่ถูกต้อง เกลียดชังไม่อยากกระทำในสิ่งที่ผิดไปจากทำนองคลองธรรม หรือนั่นคือ ช่วยให้เป็น**ผู้มีศีลธรรม**อันดี เลิกละจากอบายมุข เลิกละความประพฤติหรือการปฏิบัติที่ไม่ดีไม่ควรเสียได้ มีความอดกลั้นหรือระงับความ โลภความอยาก, ความโกรธเคียดแค้น, ระงับความหลงคือความไม่รู้ถึงผลที่จะเกิดตามมา เหล่านี้ระงับเสียได้ตามส่วนของปัญญาและสมาธิ

๓. สมาธิช่วยให้จิตใจมั่นคงหนักแน่น มีความอดทน และเข้มแข็ง มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำได้ด้วยความจริงจัง และเพราะผลที่ฝึกสมาธิถูกต้องย่อมเกิด **"สัมมาสมาธิ"** ช่วยให้ทำกิจการต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เมื่อมีทั้งความจริงจังและความถูกต้องร่วมกันจะทำกิจการใด ก็ย่อมได้ผลดีเป็นพิเศษ

๔. การฝึกสมาธิช่วยให้มีความสงบ ความสบาย จิตใจแจ่มใส หรือมีอารมณ์ดีนั่นเอง ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุข และเป็นความสุขดียิ่งกว่าประณีตยิ่งกว่าความสุขทั้งหลายในทางโลก สมดังพระพุทธภาษิตว่า "สุขอื่น เสมอด้วยความสงบ ไม่มี"

๕. การฝึกสมาธิ ทำให้เกิด "พลังจิต" หรือกำลังจิตเพิ่มสูงขึ้นตามระดับของสมาธิ ถึงแม้ว่าไม่ปรารถนาที่จะให้เกิดพลังจิตสูงขึ้น แต่ธรรมชาติของสมาธิก็จะมีพลังจิตเพิ่มขึ้นเองโดยอัตโนมัติ พลังจิตนี้สามารถจะใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ถึงแม้ว่าเราไม่ได้จงใจจะใช้ประโยชน์ของพลังจิตที่เกิดขึ้นนี้ ก็จะถูกใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เองหลายอย่าง โดย**จิตชั้นใน** หรือที่เรียกว่า "จิตใต้สำนึก" นั่นเอง, จัดการแบ่งส่วนพลังจิตไปใช้ในการเพิ่มพลังภายในให้กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายช่วยให้ทำหน้าที่ได้ดีขึ้นและมีส่วนสัมพันธ์ดีขึ้น เช่นเดียวกับ หัวใจ,ไต,ตับ,ปอด,และส่วนอื่นที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ เราไม่มีเจตนาจะให้ทำอย่างไร ทำมากน้อยเท่าใด แต่ที่อวัยวะเหล่านั้นทำงานได้ถูกต้องเป็นระเบียบ ก็เพราะมีจิตชั้นในควบคุมให้เป็นปกติดีอยู่ ควบคุมให้ทำหน้าที่ได้

ถูกต้อง ส่วนจิตชั้นนอกหรือเรียกว่า "จิตสำนึก" ก็ควบคุมให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานหรือทำหน้าที่ตามความตั้งใจของเรา เช่น ก้าว,เดิน,วิ่ง,หยุด,หลับตา,ยกมือ ฯลฯ เป็นต้น ที่จิตควบคุมอวัยวะได้ทั้งภายนอกภายใน ก็เพราะจิตเป็น "ธรรมชาติรู้" ดังมีข้อความในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ หน้า ๖๑๑ ว่า "จิตเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้ง" (ดูพระไตรปิฎกชุด ๘๐ เล่ม พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐)

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ในแง่วิทยาศาสตร์และจิตวิทยา

มีบทความในหนังสือ รีดเดอร์ไดเจส ของอเมริกา ฉบับเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ หน้า ๔๕ มีใจความโดยย่อว่า "มนุษย์เราแต่ละคน ต่างก็มีพลังเพื่อความสมบูรณ์ นั่นคือ พลังของอารมณ์อันแจ่มใส นายวิลเลียมเจมส์และคณะ กล่าวว่า "อารมณ์มี ๒ ชนิด คือ "อารมณ์ดี" และ "อารมณ์เสีย" เมื่อคนเรามีอารมณ์เสีย อวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อหรือต่อมต่าง ๆ จะถูกกระแสประสาทของสมอง กระตุ้นแรงเกินกว่าธรรมดามาก ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสียหาย เกิดทุกข์โทษได้หลายอย่าง ทำให้เกิดโรคได้ต่าง ๆ อารมณ์เสียนั้นได้แก่ ความโกรธ, ความผิดหวัง, ความอาฆาต, ความวิตกกังวล, ความกลัว ความท้อถอย, ความเศร้าโศกเสียใจ เป็นต้น เวลาโกรธ กล้ามเนื้อส่วนปลาย ของกระเพาะอาหาร จะหดตัวแน่นมาก จนอาหารผ่านออกไม่ได้ ลำไส้เกิดอาการเกร็ง โลหิตแข็งตัวเร็วในเวลาโกรธมาก

ความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เท่าที่ลองวัดดู ความดันโลหิต จะเพิ่มขึ้นจาก ๑๓๐ ขึ้นเป็น ๒๓๐ หรือมากกว่านี้ก็มี การเพิ่มมากเช่นนี้ เป็นผลร้ายต่อร่างกายอย่างยิ่ง บางคนต้องเจ็บป่วยลง เพราะความโกรธของตนเอง และเคยพบบ่อย ๆ ที่คนโกรธถึงขีดสุด หัวใจจะขาดโลหิตไปหล่อเลี้ยง เพราะเส้นโลหิตตีบ บางรายถึงกับเป็นลมเสียชีวิตไปก็มี

อารมณ์ดี คือ จิตที่แจ่มใสสดชื่น และเป็นอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับอารมณ์เสีย คนที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอเป็นยาขนานเอกที่ทำให้ร่างกายมีความสุขสมบูรณ์เท่า ๆ กับยาปฏิชีวนะหรือเป็นพวกยาฮอร์โมนและคอร์ติโซน วิธีทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนจำนวนพอดี เพื่อควบคุมให้ร่างกายเป็นปกติสุขดีนั้น ก็คือการมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ"

อารมณ์ดีนั้นย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอนจากการฝึกสมาธิ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ
ในความเห็นของนักวิทยาศาสตร์ที่ฝึกสมาธิ

ขอยกตัวอย่างความเห็น ของนาย เฮิสเอลเลอร์ ชาวเยอรมัน ได้เขียนบทความในหัวข้อ "พระพุทธศาสนา ให้อะไรแก่เราบ้าง" มีใจความตอนหนึ่งว่า

"ผลหรือประโยชน์ของสมาธิและวิปัสสนา เป็นอย่างไร...

หลังจากที่เราได้ลงมือทำสมาธิและวิปัสสนาแล้ว ไม่ช้าผู้ปฏิบัติจะได้รับผลดังนี้คือ

๑. สามารถควบคุมและบังคับ อารมณ์ต่าง ๆ ของเราได้ เช่น ตัณหาความอยาก, ความต้องการ, ความเกลียด, ความกลัว, ความเสียใจ, ความหงุดหงิด เป็นต้น

๒. สามารถทำให้เกิดความสุขสงบได้ ทำให้เกิดการสมดุลในร่างกาย

๓. สามารถเห็นหรือหยั่งรู้ถึงความรู้สึก ความเป็นไปของเราในอดีตและอนาคตได้

๔. ทำให้เกิดสุขภาพดีขึ้น สมองก็มีความปกติหรือสมดุลดี

ตอนท้ายกล่าวว่า ได้ประโยชน์ถึงเพียงนี้ ไม่ใช่การปฏิบัติที่คุ้มค่า ดอกหรือ”

คำว่า สมดุล ก็คือมีการทำงานหรือทำหน้าที่ได้สัดส่วนสอดคล้องต้องกัน ไม่ขัดกัน

กล่าวโดยเหตุและผลที่เกี่ยวเนื่องกัน ก็คือ การฝึกสมาธิทำให้เกิดความสบาย ความสบายทำให้เกิดปีติ ปีติทำให้เกิดความสงบ ความสงบทำให้เกิดสมาธิ สมาธิที่ฝึกดีแล้วฝึกให้มากแล้วก็เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องช่วยให้เกิดปัญญาขั้นสูงระงับกายให้สงบอยู่ และระงับใจให้ตั้งมั่นวางเฉยเป็น

อุเบกขาที่มีสัมมาสติกำกับอยู่ เห็นความไม่เที่ยง เป็นประจำทุกลมหายใจเข้าออก เห็นความดับเป็นประจำ เห็นความไม่มีตัวตนเป็นประจำ จึงคลายจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงเป็นประจำ ในที่สุดไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรเลย แม้แต่พระนิพพาน

เหตุและผลที่เกี่ยวเนื่องกันนี้ บางสำนวนก็กล่าวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัย, หรือ "ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ" สิ่งทั้งหลายทั้งปวงย่อมเกิดจากเหตุ และความเป็นไปทั้งหลายก็ดี เหตุการณ์ทั้งหลายก็ดี ความรู้สึกทั้งหลายที่เรียกว่าเวทนาก็ดี ย่อมเกิดจากเหตุทั้งนั้น, พระพุทธองค์ทรงสอนทั้งเรื่องเหตุและวิธีดับเหตุ ตัวผลซึ่งเกิดแต่เหตุนั้นก็กลายเป็นตัวเหตุให้เกิดผลอย่างอื่นต่อ ๆ กันไปอีก ซึ่งใช้คำพูดว่า เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด เพราะสิ่งนั้นเกิดสิ่งโน้นจึงเกิด บางทีก็ย้อนกลับเพราะล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยงทั้งนั้น ตัวอย่างเช่นธรรมโดยย่อ คือ ศีล–สมาธิ–ปัญญา ในพระไตรปิฎกให้ความหมายสั้นที่สุดไว้ว่า ศีลได้แก่ความสำรวม ความสำรวมย่อมเป็นเหตุให้จิตมั่นคงเป็นสมาธิ สมาธิก็มี ความสงบความแน่วแน่ จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หรือจะย้อนกลับว่าเพราะมีปัญญาระดับต้นก่อนจึงเป็นเหตุให้รู้ให้เข้าใจศีลรู้วิธีรักษาศีลที่ถูกต้อง การปฏิบัติศีลนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิจึงเป็นเหตุอันใกล้ที่จะให้เกิดได้ทั้ง ศีล และปัญญา

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ นั้นกว้างขวางเป็นตัวเหตุให้เกิด

ผลดีต่อ ๆ กันอีกมากมาย จะจำกัดลงว่าประโยชน์ของการฝึกสมาธิ นั้นคือทำให้เกิดปัญญาเท่านั้น ก็เป็นประโยชน์ที่มากมายเหลือเฟือ เพราะถ้ามีปัญญาดีรู้แตกฉานทั้งวิชาทางโลกและทางธรรม ก็ใช้ปัญญาแสวงหาความสุขความสบายแสวงหาลาภยศสรรเสริญ ได้โดยง่าย เมื่อ–ฝึกสมาธิถูกต้อง ฝึกให้มาก ก็เป็นเหตุให้เกิดสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิก็เป็นเหตุให้เกิด มรรค อีก ๗ ข้อ จึงรวมเป็นมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ มหาตารีสกสูตร กล่าวไว้ว่า "สัมมาสมาธินั้นประกอบไปด้วยมรรค ๗ ข้อข้างต้น สัมมาทิฐิ เป็นหัวหน้าของมรรคอื่น ๆ" (พระไตรปิฎกที่อ้างใช้ชุด ๔๐ เล่มพิมพ์ปี ๒๕๐๐)

จะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของการฝึกสมาธิเป็นเหตุปัจจัยให้ได้ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ครบบริบูรณ์ได้ ส่วนมรรคมีองค์ ๘ นั้น ในพระไตรปิฎกยังจำแนกให้เห็นว่ามีอยู่พร้อมทั้ง ศีล–สมาธิ–ปัญญา ในข้อเจรจาชอบสัมมาวาจา, การกระทำชอบสัมมากัมมันตะ และเลี้ยงชีพชอบสัมมาอาชีวะ รวม ๓ ข้อนี้ จัดเป็น "ศีลขันธ์" เพียรชอบสัมมาวายามะ, ตั้งสติไว้ชอบสัมมาสติ และสมาธิชอบสัมมาสมาธิ รวม ๓ ข้อนี้ จัดเป็น "สมาธิขันธ์" ส่วนความเห็นชอบสัมมาทิฐิ และความดำริชอบสัมมาสังกัปปะ ๒ ข้อนี้ จัดเป็น "ปัญญาขันธ์" ด้วยประการ ฉะนี้ การฝึกสมาธิจึงเกิดประโยชน์ให้ปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ และทำให้เกิด ศีล–สมาธิ–และปัญญาครบบริบูรณ์

กล่าวโดยสรุปให้สั้น ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ก็คือ

๑. ทำให้เป็นผู้มี ศีล–สมาธิ–ปัญญา ตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุดได้วิชชา ๓, วิชชา ๘ และอภิญญา ๖

๒. ทำให้มีความสุขสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นผู้มีความสุขมีความสบาย จิตใจแจ่มใส และมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ แม้เกิดเจ็บปวดทรมานหรือใกล้จะตายก็สามารถใช้สมาธิถอดจิตออกจากกายผละหนีจากกายได้เป็นการหนีความเจ็บปวดและความตายได้

๓. ทำให้เป็นผู้มีใจหนักแน่น, อดทน และเข้มแข็ง, รอบคอบ เมื่อมีสัมมาสมาธิและปัญญาประกอบกันอีกด้วยแล้ว ก็เป็นเหตุให้มีความขยันหมั่นเพียร ในการประกอบกิจการงานที่ดีไม่มีโทษ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ทั้งในด้านวัตถุ และด้านจิตใจ ซึ่งจะเกิดผลดีเป็นพิเศษตามระดับของสมาธิ

๔. สามารถควบคุมอารมณ์และบังคับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี พบเห็นได้ยินอะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์เสียเช่นความโกรธ,ความเสียใจ,ความกลัว,ความโลภ ก็สามารถควบคุมจิตใจให้มีความสบายเป็นปกติได้หรือให้มีอารมณ์เสียได้เพียงเล็กน้อยในระยะสั้น ส่วนอารมณ์ดีก็สามารถควบคุมรักษาไว้ได้

๕. การฝึกสมาธิ ทำให้เกิด “พลังจิต” เพิ่มมากขึ้นตาม

ลำดับของสมาธิโดยไม่ต้องตั้งใจให้เกิดก็เกิดขึ้นได้เองโดยธรรม–ชาติ พลังจิตที่เกิดขึ้นนั้น ก็สามารถควบคุมให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้นและทำหน้าที่สอดคล้องต้องกัน พลังจิตช่วยเพิ่มความสุขสมบูรณ์ทางกายและทางใจได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ได้มากมายหลายอย่างทั้งในทางโลกและทางธรรม ในทางโลก เช่น ใช้ช่วยให้เรียนเก่ง,ช่วยความจำ,ช่วยให้ทำการงานดีขึ้น,ช่วยรักษาโรค,ป้องกันโรค,ช่วยให้ปัญญาดีขึ้น,ช่วยแก้อารมณ์เสีย,ช่วยป้องกันภัยต่าง ๆ เป็นต้น ในทางธรรมช่วยให้สุขภาพจิตดี,ลดความโลภ,โกรธ,หลง เพิ่มความขยันหมั่นเพียร เพิ่มปัญญาให้รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นต้น

พ.ศ. ๒๔๘๘ ซึ่งเป็นปีที่สงครามโลกครั้งที่ ๒ สงบลง คงจะเห็นภัยร้ายของสงครามปรมาณูเป็นเหตุ ชาวอเมริกันกลุ่มหนึ่งมีความคิดตรงกันว่า เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดสงครามครั้งใหม่ขึ้นอีก จำเป็นต้องฟื้นฟู ให้มีการสวดมนต์ภาวนาและให้มีการทำสมาธิขึ้นในหมู่ชนทุกชั้น ทุกอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เจ้าหน้าที่ของรัฐบาล และนักธุรกิจเอกชน แนวความคิดนี้เป็นเหตุให้มีการกำหนดเป็นระเบียบข้อบังคับ ในการดำเนินการประชุมองค์การสหประชาชาติให้มีการสงบจิตเพื่อสวดมนต์อธิษฐานและทำสมาธิ ทั้งนี้ได้จัดให้มีห้องทำสมาธิไว้ในสำนักงานสหประชาชาติตั้งแต่เริ่มก่อตั้งองค์การ ซึ่งประเทศต่าง ๆ ได้ลงนามที่เมืองซานฟราน

ซิสโก สหรัฐอเมริกา เมื่อ ๒๔ ตุลาคม ๒๔๘๘ เวลานี้มีสำนักงานใหญ่ขององค์การสหประชาชาติ ที่เกาะแมนฮัตตันในสำนักงานใหญ่นี้ก็จัดให้มีห้องทำสมาธิที่ทันสมัยไว้ด้วย แสดงว่าองค์การของโลกเห็นความสำคัญของการทำสมาธิอยู่มาก จุดหมายของสหประชาชาติ คือ ปราบปรามการรุกรานและรักษาสันติภาพในปี ๒๕๒๘ มีสมาชิก ๑๕๙ ประเทศ ประเทศไทยเป็นสมาชิกที่ ๕๕ เมื่อ ๑๖ ธ.ค. ๒๔๘๘

ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ องค์การระดับประเทศ และองค์การระดับโลกก็พากันสนใจในเรื่องการฝึกสมาธิและมีการสนับสนุนกันจริงจัง เพราะเห็นประโยชน์ของสมาธิว่ามีมากมายกว้างขวางนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม

แนะนำสิ่งที่น่ารู้ ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ

ประเด็นสำคัญก็คือ ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจ เปิดโอกาสให้สอบถามได้ และเปิดโอกาสให้ไปดูการทดลองหรือไปเรียนได้ให้ทำได้เองวันหนึ่งหลายวิชา โดยไม่คิดค่าสอน สอนให้โดยไม่ปิดบังเคล็ดลับต่าง ๆ สอนทั้ง การฝึกสมาธิ วิปัสสนา,การใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ, สอนวิชารักษาโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคที่ฝรั่งยังไม่มียารักษา ส่งเงินตามราคาหนังสือถึง พ.อ.ชม สุคันธรัต ๑๓/๓ ประชานฤมิตร บางซื่อ กรุงเทพฯ สั่งจ่าย ป.ณ. บางซื่อ จะรีบส่งหนังสือให้ผู้ซื้อไม่ต้องเสียค่าส่ง

หนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเปิดโลก

(ปกอ่อน ~~๓๕~~ ๖๐ บาท ๔๒๓ หน้า)

ให้ความรู้หลักที่ควรรู้ในการฝึกสมาธิวิปัสสนา, ขีดความสามารถของพลังจิต ๓ ขั้น, วิธีทำให้เกิดอำนาจจิต, วิธีฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาและของต่างประเทศ, วิจัยการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ, ผลของอารมณ์ดีและอารมณ์เสีย, ผลการค้นคว้าเรื่องวิญญาณ, การใช้อำนาจจิตที่น่าฉงน, พิสูจน์ว่าจิตคืออะไร, อำนาจคุณพระ, หลักความเชื่อ, เคล็ดลับการใช้อำนาจจิต(พลังจิต), วิธีภาวนาหรือวิธีเสก ๖ วิธี, เคล็ดลับการเพิ่มพูนพลัง, วิธีดำเนินการฝึกสมาธิและอาการปรากฏพร้อมวิธีแก้ไข, การใช้พลังจิตพัฒนาประเทศ, ปรัชญาของความจริง, การดูทางในวิธีดูเหตุการณ์ด้วยสมาธิ ๓ ระดับ, วิธีอ่านใจคน, วิธีฝึกวิปัสสนา, คำถามคำตอบที่น่ารู้,ธรรมน่ารู้ อธิบายวิชชา ๓, วิชชา ๘ และอภิญญา ๖ ฯลฯ

หนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับส่องโลก

(ปกอ่อน ๓๕ บาท ๓๘๖ หน้า)

หมด

วิธีใช้อำนาจจิต(พลังจิต), หลักการใช้พลังจิต, การปิดทวาร, วิธีส่งอำนาจจิต, วิธีตรวจสอบผลที่ส่งพลังจิตไป, ใช้สมาธิช่วยความจำ, วิธีสะกดจิต สะกดให้หลับมีกี่วิธี, วิธีปลุกตัว, วิธีตรวจสอบพลังจิต, ประโยชน์ของการฝึกสมาธิและการสะกดจิต,

วิธีสะกดสั่ง, พิสูจน์สิ่งศักดิ์สิทธิ์และนรกสวรรค์, วิธีสะกดตนเอง, ประโยชน์ของการปลุกตัว, วิธีปลุกพระและปลุกตัว, วิธีดำเนินการฝึกสมาธิ, ขั้นของสมาธิ, วิธิปฏิบัติเมื่อสมาธิก้าวหน้าไป, อุบายแก้ไขจิต, การปฏิบัติต่อนิมิต, วิธีพิสูจน์วิญญาณ, วิธีตรวจโรคด้วยอำนาจจิต, การรักษากระดูกหัก, วิธีรักษาตัวจี๊ด, วิธีรักษาวรรณโรค, อธิบายเรื่องปรอท, รักษาริดสีดวงจมูก (ไซนัส), เชื้อรา, พยาธิ, วิธีผสมแผนปัจจุบันโบราณ, อธิบายโหราศาสตร์–ไสยศาสตร์–พุทธศาสตร์, วิธีทำนาย, การใช้สมาธิช่วยให้ทำนายแม่นยำ ฯลฯ

หนังสือแพทย์ ๓ แผน

(๔๐ บาท ปกแข็ง ๓๘๑ หน้า)

วิธีรักษาแผนโบราณที่สมบูรณ์ ๔ อย่าง, ผลดีผลเสียของ ๒ แผน, วิธีเลือกยาและปรุงยาให้ได้ผลดี, โทษของรังสี, วิธีรักษาตัวจี๊ด, การวิจัยปรอท, ประโยชน์ของปรอทในการรักษา, ไล่โทษปรอท, วิธีรักษาวรรณโรค, วัณโรคประเภทที่แผนปัจจุบันไม่หายแต่แผนโบราณรักษาหาย, การรักษาไซนัส, ระยะที่รักษาแผนปัจจุบันไม่ได้แต่แผนโบราณรักษาหายได้, โรคผิวหนัง, หลักวิชาการตรวจรักษาโรคแผนปัจจุบันเทียบกับโบราณ, วิธีตรวจและรักษาด้วยพลังจิต โรคที่แผนโบราณรักษาได้ผลดี, โรคลม, ยาทีเด็ด(รักษาหายเร็ว) ฯลฯ

หนังสือแพทย์ ๓ แผน ฉบับยอดคน (๒๐ บาท)

วิธีรักษาโรคเรื้อรังที่ยาฝรั่งรักษาไม่หาย, หลักวิชารักษาโรคแผนปัจจุบันเทียบโบราณ, วิธีรักษาโรคหืดที่ได้ผลดี, โรคต่าง ๆ ที่ตายกันมากแต่มีวิธีรักษาได้ง่ายเช่น พิษสุนัขบ้า, ไข้ทับระดู, โรคลม, โรควิญญาณ(ผี)เข้าแทรก, เริมและงูสวัด ฯลฯ

หนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเรียนลัด (~~๒๐~~ ๓๐ บาท)

สรุปย่อการฝึกสมาธิวิปัสสนา, วิธีใช้อำนาจจิตโดยละเอียดจากเริ่มต้นการบูชา, การอาราธนา, การจัดพานยกครู, ตัวคาถาและวิธีภาวนา, การเปลี่ยนรสธรรมชาติโดยละเอียดและวิธีทดลองคงกระพันที่ปลอดภัย การดับพิษร้อนของน้ำมันที่กำลังเดือดให้เอามือล้วงได้ตักกินได้เริ่มจากการบูชาจนถึงวิธีตรวจสอบว่าใชได้ ฯลฯ

หลักสำคัญในการฝึกจิต

การฝึกจิตหมายถึงการฝึกสมาธิ, วิปัสสนา และการฝึกข่มจิตใจให้เป็นปกติไม่เปลี่ยนแปลงไม่ไหวหวั่น หรือกระเทือนใจไปเพราะมีเหตุการณ์มีเรื่องราวต่าง ๆ มากระทบ มีอารมณ์หรือสิ่งยั่วยวนรูปเสียงใด ๆ มากระทบตาหู หรือมีความเจ็บปวดความเหนื่อยยากความตายมาปรากฏ จิตก็ทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้ การทำให้จิตทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรทำให้ไหวเคลื่อนเปลี่ยนแปลงได้เป็นผลสูงสุดในการฝึกจิต, ขั้นแรก ๆ ก็ฝึกให้จิตเปลี่ยนแปลงได้น้อยลงตามลำดับ เมื่อเปลี่ยนเป็นโกรธ เป็นรัก เป็นหลง เป็นเกลียดชัง ก็แก้ให้กลับมาสู่สภาพปกติสุขให้ได้เร็วขึ้นเสียก่อน, การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาสอนให้จิตใจดีสงบสุขชื่นบาน มิได้มีส่วนที่จะทำให้คนเป็นโรคประสาท หรือมิได้มีส่วนทำให้จิตใจวิปริตวิปลาสไปเลยที่มีบางคนฝึกจิตแล้วเกิดโรคประสาทหรือเสียสติก็เพราะ**ประสาทเครียดเนื่องจากขาดหลักสำคัญในการฝึกจิตนั่นเอง** การให้โทษดังกล่าวในจำนวนหลายหมื่นคนจะเกิดโทษเพียงคนเดียว ถ้ามีหลักในการฝึกก็มีแต่จะให้คุณประโยชน์เท่านั้น

หลักสำคัญในการฝึกจิต ได้รวบรวมจากพระอาจารย์ในดงใหญ่ผู้มีสมาธิสูง สรุปได้ ๗ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. ท่านั่งท่าวางมือวางเท้าที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันอาการชาหรือเป็นเหน็บ การหายใจที่ถูกต้อง ลมเดินสม่ำเสมอต่อเนื่องดีไม่หยุดชะงัก เป็นหลักสำคัญช่วยให้สมาธิสูงขึ้นดีขึ้น

๒. การนั่งสมาธิตามแบบนั้น ถ้าจิตสงบบ้าง ฟุ้งซ่านไปบ้าง จิตทรงตัวให้รู้สึกสบายปลอดโปร่งได้เพียงสั้น ๆ นั่นคือ ควบคุมจิตให้สงบสุขอยู่ได้ไม่นาน สลับกับความคิดนอกเรื่องไปต่าง ๆ ดังนี้ ให้ฝึกจิตไม่เกิน ๑ ชั่วโมงก็พักเสีย การทนฝึกเกิน ๑ ชั่วโมงไปจะได้ประโยชน์น้อยและมีโทษเจือปนมาก ถ้าจิตสงบสุขดีต่อเนื่องได้นานจึงฝึกเกิน ๑ ชั่วโมงได้ และไม่ควรเลิกฝึกจนกว่าจะเข้าใจชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิที่ดีนั้น

๓. เมื่อนั่งสมาธิไปครั้งหนึ่ง เสร็จแล้วจะต้องพักไม่น้อยกว่า ๓ ชั่วโมง จึงจะเริ่มฝึกครั้งที่ ๒ ได้ และวันหนึ่งหรือในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ไม่ควรฝึกเกิน ๓ ครั้ง ถ้ามีเวลาว่างหรือในระยะที่พักการนั่งสมาธินั้น ควรกำหนดและพิจารณาทางวิปัสสนาตามที่กล่าวในข้อ ๗

๔. การฝึกสมาธิควรนั่งสมาธิติดต่อทุกวัน แม้จะฝึกเพียงวันละ ๑ ครั้งเป็นเวลา ๒๐ หรือ ๓๐ นาที ฝึกทุกวันจะได้ผลดีกว่าฝึกวันละหลายครั้งหรือฝึกครั้งหนึ่งนาน ๆ แต่ฝึกติดต่อไปบ้างหยุดฝึกบ้างเป็นบางวันหรือหลายวัน เพราะการทำ ๆ หยุด ๆ ก็คือความประมาทนั่นเองและยังเป็นการขาดสัจจะความจริงจังเด็ดเดี่ยวด้วย

๕. ฝึกในสถานที่เหมาะ และเวลาที่เหมาะ จะได้ผลเร็วกว่าการฝึกในสถานที่หรือเวลาที่ไม่เหมาะ สถานที่เหมาะคือมีความสงบ ไม่มีห่วงกังวลว่าจะมีคนหรือมีอะไรมารบกวน เวลาที่เหมาะคือระหว่างจิตใจปลอดโปร่งร่างกายสดชื่นไม่เหนื่อยอ่อนมีหลายอาจารย์ที่ฝึกได้ผลดีได้ผลเร็วด้วยการฝึกสมาธิตอนตี ๓ ทุกวันไม่ให้ขาด เพราะเป็นเวลาที่ท้องว่างร่างกายได้พักผ่อนพอควรแล้วและความเงียบสงบก็นับว่าดี จึงทำให้ฝึกได้ผลก้าวหน้าเร็ว

๖. เมื่อจิตผ่านภวังค์ คือ สงบสุขเพลินจนเผลอตัวลืมกายมารู้สึกมีแต่จิตลอยนิ่งอยู่โดดเดี่ยว ไม่มีกาย ไม่ได้ยินอะไร ไม่มีทุกสิ่งในโลก เป็นระดับสมาธิขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) ขั้นนี้พยายามดำรงสมาธิไว้ให้นานที่สุด เมื่อสมาธิถอยก็เข้ามาสู่สมาธิอีก ซ้ำซากจนชำนาญในการเข้าออก บางทีต้องทำติดต่อตลอดคืนหรือ ๒ วันเต็ม ห้ามหยุดพักก่อนที่จะชำนาญในการเข้าออก

ถ้ารีบพักก่อนจะทำให้สมาธิถอยเข้าถึงสมาธิขั้นกลางได้ยาก เท่าที่พบเห็นมาผู้หยุดพักผ่อนก่อนได้ความชำนาญ สมาธิจะถอยหลังทำถึงขั้นนั้นไม่ได้อีก เป็นเวลา ๑๐ ปี ๓๐ ปี ก็มีหลายราย

๗. การกำหนดหรือพิจารณาทางวิปัสสนา **ที่จริงการฝึกวิปัสสนาก็ปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับสมถะหรือสมาธินั่นเอง** พูดให้เข้าใจง่ายก็คือ การเอาจิตจดจ่อแนบแน่นอยู่ที่ลมหายใจ**เป็นสมถะ** การรับรู้หรือพิจารณาว่าลมหายใจสบาย ลมหายใจเบาหนัก หรือเย็น ร้อน สั้นยาว **เป็นวิปัสสนา** ถ้าจะกำหนดหรือพิจารณาในยามว่าง หรือในระยะที่ไม่ได้นั่งสมาธิก็ทำไปอย่างเพลามือสบาย ๆ ไม่เข้มงวดเอาจริงเอาจังเหมือนเวลานั่งสมาธิ เพื่อเป็นการหย่อนคลายอารมณ์ไปพร้อม ๆ กับทำการงานอย่างอื่น หรือเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ธรรมะที่พิจารณาได้เสมอเป็นเนืองนิตย์ คืออารักขกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ๑, แผ่เมตตา ๑, พิจารณาอสุภะ ๑, และนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน ๑, หลักการพิจารณา คือพิจารณาจนเกิดภาพทางใจขึ้น ซึ่งเรียกว่านิมิต เช่นนิมิตของอสุภะอาจเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่เกิดเป็นภาพทางใจ ทำให้เกิดการยับยั้งไม่หลงชอบหลงรักหยุดการฟุ้งซ่านทางกามได้ทันที จึงควรฝึกให้นิมิตดังกล่าวเกิดขึ้นได้เร็ว การคิดสรุปเดี๋ยวเดียว แต่เกิดผลดีทางสมาธิทันทีนี้เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกจิต อารักขกัมมัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ ก็เลือกพิจารณา

เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่เหมาะในการแก้ไขจิตของตนในระยะนั้น

ในการฝึกแบบต่อเนื่องให้ได้ผลเร็ว มีท่านอาจารย์หลายสำนักให้ภาวนา **พุทโธ** ไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำงานจะพูดจะคุยกัน หรือเวลายืนเดินนั่งนอนก็ภาวนาไว้เรื่อยไป เมื่อชำนาญและทำได้ดีมีสติกำกับอยู่ก็จะมีสติรู้ **พุทโธ** ไปเอง โดยไม่ตั้งใจภาวนาและรู้ลมที่หายใจเข้าออกไปด้วย นี่ก็คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง ผู้มีสติรู้เป็นสมาธิดังนี้จะทำอะไรก็ได้ผลดีกว่าจิตธรรมดามาก

การมีครูที่ดีคือผู้รู้ดีทำได้ และรู้วิธีสอนให้คนเข้าใจได้ทำตามได้ เป็นหลักสำคัญยิ่ง การฝึกตามลำพังควรสร้างความมั่นคงทางใจด้วยการยกครูรับคำสอนจากครูที่ดี และมีคำภาวนาหรือชักยันต์ป้องกันภูตผีและอันตรายด้วย การจะเชื่อมั่นว่าอำนาจจิตอำนาจคุณพระคุ้มครองได้จริง ก็ควรทดลองใช้อำนาจจิตดูให้เห็นจริงจังเสียก่อน การฝึกใช้อำนาจจิตทำได้ง่าย วันเดียวก็ทดลองทำได้ด้วยตนเองหลายวิชา

ถาม : ผู้ที่สำเร็จสมาธิขั้นสูงจะได้รับบุญกุศลอันใดที่นอกเหนือไปจากการใช้อำนาจจิต ?

ตอบ : ฌานขั้นที่ ๑ ช่วยให้เราสามารถแยกจิตออกจากกายได้โดยทันที ดังนั้นเราสามารถที่จะระงับความเจ็บปวดต่าง ๆ ตลอดจนอารมณ์รุนแรง หรือความทุกข์ได้ทันทีทันใด เราสามารถหนี

จากความเจ็บปวดหรือความทุกข์สูงสุดก่อนจะตายโดยการละทิ้งร่างกายไปอยู่ในความสุขขององค์ฌาน สภาพเช่นว่านี้เรามีสติรู้นั่นเป็นตัวเรา เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยวเต็มไปด้วยความปีติและความสุข ไม่มีความกังวลหรือความยุ่งยาก และจะเป็นอยู่เช่นนั้นเป็นเวลายาวนาน เป็นต้นว่า ๕๐๐ ปี, ๒๐๐๐ ปี แล้วแต่ขั้นของฌาน หลังจากนั้นแล้วจิตจะกลับเป็นจิตธรรมดาและเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้วก็ไม่มีอำนาจของฌานเหลืออยู่ นอกจากบุญกุศลอื่นเท่านั้น สภาพที่จิตอยู่ในความสุขของฌานเรียกว่า **“สวรรค์ชั้นพรหม”** กล่าวให้ละเอียดแล้วฌานทั้ง ๔ แยกออกได้เป็น ๒๐ ขั้น

ส่วนในสมาธิขั้นต้นและขั้นกลางแยกออกได้เป็น ๖ ขั้น ฉะนั้นสวรรค์ของคนที่ตายจึงแบ่งเป็น ๒๖ ชั้น ตรงกับสมาธิ ๒๖ ขั้น หรือตามขั้นของบุญกุศล หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าตามชั้นของความสุข ผู้ที่สำเร็จฌานที่ ๔ สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็สามารถจะพบเห็นได้เป็นจำนวนมากในป่าใหญ่ของประเทศอินเดีย, ประเทศไทยและประเทศจีน มีบางท่านที่เป็นอาจารย์ใหญ่ของผม

ถาม : เหตุใดผู้สำเร็จฌานขั้น ๔ จึงมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี

ตอบ : ที่สามารถมีอายุยืนยาวได้มากเพราะในฌานที่ ๔ ต้องใช้อากาศน้อยที่สุด ดังนั้น ลมละเอียดที่แทรกซึมผ่านร่างกายหรือผ่านวัตถุทุกอย่างได้ก็เพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่โดยไม่มีการ

หายใจ สัมผัสดูชีพจรก็ไม่รู้สึกว่าเต้น แต่ยังคงมีสติอยู่ ทุกส่วนของร่างกายพักผ่อนอย่างแท้จริงดีกว่าการนอนหลับสนิท เพราะอวัยวะต่าง ๆ ทุกส่วนในร่างกายซึ่งต้องทำงาน โดยไม่มีการหยุดพักนั่นคือ เครื่องยนต์ของร่างกายไม่มีการหยุด แต่ในฌาน ๔ นั้น อวัยวะทุกส่วนหยุดทำงานให้การพักผ่อนอย่างแท้จริงทั้งกายและใจ เป็นการหยุดพักเครื่องยนต์ในกาย เช่น ลำไส้ที่ขับรีดอาหาร ปอดที่ต้องขยายตัวยุบตัว ตับไตที่ต้องทำงาน เหล่านี้โดยปกติไม่มีการหยุดทำงานทำทั้งกลางวันกลางคืน สามารถอยู่ในฌานที่ ๔ ได้มากกว่า ๗ วัน และทำซ้ำต่อไปอีกได้ ฉะนั้นจึงไม่น่าประหลาดเลยที่โยคีสามารถอยู่ในหีบปิดล้อมมิดชิดและฝังไว้ได้หลายวัน โดยไม่ต้องดื่มหรือกินอาหารเลย ถ้าเราใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์ละ ๒๐ นาที คือ พักเครื่องยนต์ไม่ใช้งาน ครบ ๗ วัน จึงใช้ ๒๐ นาที ก็สามารถอยู่ในสภาพใช้การได้หลายพันปี ทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ใดอยู่ในฌาน ๔ เป็นประจำย่อมจะมีอายุยืนยาวมาก (เข้าฌานหลาย ๆ วัน แล้วออกจากฌานเคลื่อนไหวกินอาหารบ้างแล้วเข้าฌานอีกสลับกันไป)

ถาม : เหตุใดจึงอยู่ในฌานได้โดยไม่กินอาหาร ? และจะอยู่ในฌานติดต่อเรื่อยไปหลายร้อยปีจะได้หรือไม่ ?

ตอบ : ที่คนอยู่ในฌานได้โดยไม่กินอาหารหลายวันเพราะ

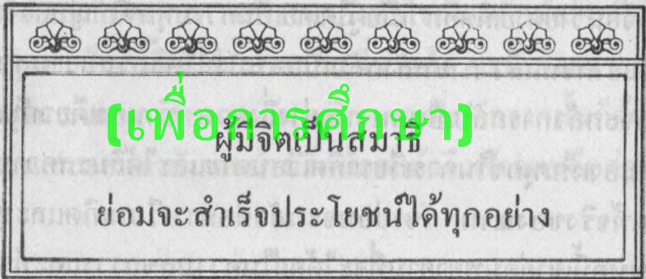
ว่า อาหารใช้สำหรับสร้างกำลังงานเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ไหวเคลื่อน เช่น การพูด การกะพริบตา การเดิน ก็ต้องใช้กำลังงานที่ได้จากอาหาร และยังใช้ซ่อมแซมหรือสร้างอวัยวะขึ้น ดังนั้น เมื่อร่างกายและจิตใจพักผ่อนอย่างแท้จริงในฌานที่ ๔ กำลังงานหรืออาหารก็ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ดีหัวใจยังต้องทำงานอยู่ แต่ทำงานเบามากจนสัมผัสดูไม่รู้สึก ด้วยเหตุนี้เองจึงอยู่ในฌานหลาย ๆ ปีไม่ได้ มิฉะนั้น อาหารที่เก็บตุนอยู่ในร่างกายก็จะใช้หมดไปเพราะการทำงานของหัวใจเพียงเล็กน้อยหลังจากนั้นร่างกายก็จะเริ่มต้นร่วงโรยและเหี่ยวแห้ง ฉะนั้นโดยธรรมดาจะอยู่ในฌาน ๔ เพียง ๗ วัน หรือ ๑๕ วัน ต่อจากนั้นก็ต้องมีอาหารและออกกำลังกายบ้างเล็กน้อยแล้วจึงเข้าฌานอีกต่อไป

ถาม : ที่เขาอยู่ในป่าใหญ่เป็นเวลานาน ๆ กันนั้น เพื่อประ–โยชน์อันใดหรือ ?

ตอบ : เป็นเพราะเขาเห็นกันว่า หลังจากเราได้เกิดมาแล้วชีวิตก็จะแก่ เจ็บและตาย **โดยไม่มีการหยุดยั้งและไม่มีการยกเว้น** เฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์มหาศาลก่อนจะตายนั้นเขามองเห็นแจ่มชัด เราสามารถหนีจากทุกข์มหาศาลนี้โดยการแยกจิตออกจากร่างกายญานที่ ๑ หรือเพียงสมาธิขั้นกลางจะช่วยให้เราสามารถ

แยกจิตจากร่างกายได้ ยิ่งกว่านั้นจิตที่แยกออกยังมีความสุขอย่างใหญ่หลวง และสามารถติดต่อกับผู้ที่มีสมาธิจิตดีได้, ป่าลึกเป็นสถานที่เปลี่ยวซึ่งยกย่องว่าเป็นที่ฝึกสมาธิได้ดี หลังจากได้สำเร็จฌาน ๔ ก็จะมองเห็นการเวียนว่ายตายเกิดซ้ำซาก เห็นชีวิตอมนุษย์และมนุษย์กำลังแก่เจ็บ ทุกข์ทรมาน เวียนวนและเกิดใหม่ พิจารณาไปว่า แม้จะสามารถหนีจากทุกข์ แก่เจ็บและตายไปได้หลายพันปีด้วยอำนาจฌาน แต่ในที่สุดอำนาจฌานก็จะหมดแล้วก็ต้องเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก เมื่อผู้ใดเคยเห็นความทุกข์ใหญ่หลวงของความยากจนแล้ว ภายหลังกลับเป็นคนมั่งมีได้ลิ้มรสความสุขเขาย่อมจะกลัวการกลับเป็นคนจนอย่างยิ่งยวด ทำนองเดียวกันเมื่อผู้ใดมองเห็นทุกข์ในการเวียนเกิดเวียนตายและได้ลิ้มรสความสุขอันแท้จริงของฌาน เขาย่อมจะกลัวต่อการเวียนเกิดและทุกข์ด้วยเหตุนี้เขาย่อมพยายามที่จะได้อยู่ในความสุขถาวรและทำลายการเวียนเกิดเวียนตาย สภาพเช่นกล่าวนี้เรียกว่า **“นิพพาน”** ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้มีจิตบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับสวรรค์ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้สำเร็จสมาธิขั้นกลางขึ้นไป หรือผู้มีศีลธรรมดี หรืออีกนัยหนึ่งผู้มีความสุขอันแท้จริง จิตที่บริสุทธิ์ย่อมจะเกิดได้จากการฝึกสมาธิวิปัสสนา ซึ่งโดยธรรมดาใช้เวลานานมาก เพราะเหตุดังกล่าวแล้วนี้จึงมีหลายคนที่เต็มใจฝึกอยู่ในใจกลางป่า และหน่วงเวลาอยู่นานต่อนาน จนกว่าจะสำเร็จความปรารถนา

พิจารณาคำตอบข้างบนนี้ และประโยชน์ของสมาธิขั้นสูงที่กล่าวมา ก็พอจะเห็นได้ว่า **สมาธิขั้นสูงทำให้คนเป็นผู้วิเศษ** แต่ถึงอย่างไรก็ดี ในที่สุดคุณวุฒิของผู้วิเศษก็จะหมดสิ้นลงได้ จะให้ยืนยงตลอดไปไม่อยู่ใต้กฎอนิจจังก็ต่อเมื่อได้เป็น **พระอริยะ** ก็อะไรเล่าเป็นมูลเหตุที่จะทำให้คนเป็นพระอริยะ **ปัญญาอันเลิศ (โลกุตรปัญญา)** นั่นแหละเป็นมูลเหตุ



ผมขออภัยจากทุกท่านที่อ่านพบข้อผิดพลาด และความบกพร่องในการรวบรวมเรื่องนี้ ถ้าหากแจ้งให้ผู้รวบรวมทราบด้วยจะเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่ทุก ๆ ท่าน

พ.อ. ชม สุคันธรัต

ผู้รวบรวม

วิธีทำให้คนเลื่อมใส

การทำให้คนเลื่อมใส คือ ทำให้เคารพเชื่อถือ เห็นชอบด้วยมีหลายหมวด จะนำมากล่าว ๓ หมวด คือ สังคหวัตถุ ๔ ธรรม เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส และปมาณ ๔

ปมาณ ๔ เครื่องทำให้คนเลื่อมใส ๔ อย่าง

๑. รูป หมายถึงร่างกาย กิริยามารยาท การแต่งกาย ท่าทาง ความยิ้มแย้มแจ่มใส ความอ่อนน้อม (ส่วนที่เห็นด้วยตาที่เกี่ยวกับกาย ให้แสดงออกด้วยอาการน่ารักน่าชม และยิ้มแย้มอยู่เสมอ)

๒. เสียงพูดจาออกเสียงต่าง ๆ (เกี่ยวกับ **วาจา** การพูดการออกเสียงเวลาดีใจตกใจการร้องเพลงฯ) ให้น่าฟังอ่อนหวานสุภาพ

๓. ศิลปวิชา มีวิชาความรู้ดี มีศิลปะ คือรู้กลเม็ดให้คนชอบใจ

๔. เคร่งครัดในคุณธรรมอันดี คือมีศีลธรรมที่ดีประจำตัว (เกี่ยวกับจิต) เช่น เมตตาเสียสละ

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. มีศีล
๒. พหูสูต (ได้ยินได้เห็นมาก ศึกษามากให้แตกฉานจดจำแม่นยำ)
๓. สันโดษ
๔. ได้ฌานสี่
๕. แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ
๖. หูทิพย์
๗. กำหนดรู้ใจผู้อื่นได้
๘. ระลึกชาติได้
๙. เห็นการเกิด การดับของมนุษย์สัตว์ที่กำลังมีอยู่
๑๐. เข้าใจถึงเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติอันหาอาสวะมิได้

ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจคน (สังคหวัตถุ ๔)

๑. การให้ ๒. การพูดไพเราะ
๓. ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์
๔. เป็นผู้มีตนเสมอ, คือ เสมอต้นเสมอปลายในการปฏิบัติของตน และการปฏิบัติต่อผู้อื่นสม่ำเสมอดี

ถาม : การแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มีตาทิพย์, หูทิพย์, ทายใจคนได้, หายตัวได้, เหาะได้มีจริงหรือ ? ในปัจจุบันมีผู้ทำได้จริงไหม ? และมีความจำเป็นอย่างไรในการศึกษาทางศาสนาหรือในการสอนทางศาสนา ? ในปัจจุบันมีอาจารย์หลายท่านยืนยันว่า**วิชาทางใช้อำนาจจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลสและทำให้ก้าวหน้าไปได้ช้า** นั้นความจริงเป็นอย่างไรแน่ ?

ตอบ : วิชชาดังกล่าวข้างบนนั้น เป็นวิชชาที่มีจริงเรียนต่อกันได้จริง ผู้ที่ทำได้จริงในปัจจุบันก็มีมาก สำหรับในเรื่องที่ว่าจำเป็นอย่างไรในการศึกษาหรือการสอนทางศาสนา จึงต้องมีการใช้วิชชา หรือใช้อำนาจจิต หรือใช้ฤทธิ์ เรื่องนี้ต้องพิจารณาให้รอบคอบและลึกซึ้ง ประกอบทั้งประวัติการเผยแพร่ศาสนาและความต้องการของคนในปัจจุบันเป็นสำคัญ

ลองย้อนไปดูหลักฐาน ในคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลามฯ ซึ่งเป็นศาสนาที่มีผู้เลื่อมใสเป็นจำนวนมาก คัมภีร์ศาสนาต่าง ๆ ล้วนแต่อาศัยการใช้อำนาจจิตเป็นหัวใจสำคัญ ในการดึงจิตใจของคนให้มาสนใจและเลื่อมใสทางศาสนา แล้วจึงหันเหเข้าสู่หลักธรรม หรือจูงเข้ามาปฏิบัติตนตามศีลธรรมตามที่จะดึงเข้าได้ ในระดับทั้ง ๓ คือดึงเข้าสู่ประโยชน์ชั้นต้น ชั้นกลาง และชั้นสูง การใช้อำนาจจิตดึงความสนใจของคนมาเลื่อมใสนั้นไม่ใช่ใช้เฉพาะตอนเริ่มต้น

เผยแพร่ศาสนาเท่านั้น แต่ต้องใช้อยู่ตลอดระยะเวลาที่เผยแพร่ศาสนาทั้งนี้เพราะความต้องการหรือความปรารถนาของคนมีต่างกันคือ คนส่วนหนึ่งต้องการละกิเลสมุ่งสู่ความหลุดพ้นหรือนิพพานซึ่งเป็นส่วนน้อย สำหรับคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความหมายอันถูกต้อง และเชื่อไม่สนิทว่านิพพานหรือนรกสวรรค์มีจริงต้องการเห็นของจริง ต้องการศึกษาศาสนาเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในทางโลกคือ ใช้ประโยชน์ในทางอาชีพ ในการเล่าเรียน และใช้ประโยชน์ในทางหาลาภยศสรรเสริญสุข ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมพอควร ประกอบกับฝึกใช้อำนาจในตนช่วยจึงจะก้าวไปได้เร็ว จะเห็นการแสดงให้เห็นผลของอำนาจจิตว่ามีความสามารถพิเศษมากมาย และศึกษากันได้จึงเป็นหัวใจสำคัญในการดึงจิตใจของคนให้มาสนใจศาสนา ดังนั้นทุกศาสนาจึงต้องใช้พลังจิตให้เห็นว่ามีความสามารถพิเศษต่าง ๆ นานาในพระพุทธศาสนา ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า เมื่อมีผู้นับถือพระพุทธศาสนากว้างขวางไปมากแล้ว ก็มีชาวบ้านมาขอให้พระแสดงอำนาจจิตหรือฤทธิ์ให้ดู บ่อยเกินไปจึงทรงห้ามไม่ให้พระแสดงฤทธิ์หรืออำนาจจิตขั้นสูง ต่อมาภายหลัง พราหมณ์ถือโอกาสว่าทางพุทธ-ศาสนาห้ามแสดงฤทธิ์แล้วก็ยกเป็นข้อเปรียบเทียบว่า ทางศาสนาพุทธนำมาใช้ประโยชน์ทางโลกได้น้อย เพราะใช้พลังจิตหรือฤทธิ์ได้น้อย ไม่เชื่อก็ลองมาแสดงแข่งกันดู ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ต้องทรงแสดงฤทธิ์แข่งจนเห็นจริงจังว่า ทางพุทธศาสนาใช้ประโยชน์

ของพลังจิตได้ดีกว่า

เหตุผลที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ ทั้งในทางราชการในพระราชวังหรือในวัด ในบ้านฯ ก็มีการทำบุญหรือสวดมนต์กันทุกวัน วันหนึ่งหลายหมื่นแห่ง ในการสวดมนต์ก็มีบทชุมนุมเทวดา มีบทพาหุง ซึ่งกล่าวถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าในการแสดงฤทธิ์ถึง ๘ ครั้ง และยังมีบทอื่น ๆ อีกที่เกี่ยวกับการใช้ฤทธิ์หรือใช้พลังจิตอีกมาก เช่นในเจ็ดตำนานซึ่งใช้สวดในพิธีต่าง ๆ มีวิธีแก้ไขกล่าวไว้ในบทโพชฌงคปริต คาถาให้คลอดลูกง่ายมีในบทองคุลิมาลปริต คาถาเสกยามีในบทสักกัตวาและบทสัพพาสี คาถาไล่ผีมีในบทรัตนสูตร คาถากันผีหลอกมีในบท กรณียเมตตสูตร คาถากันงูและสัตว์เลื้อยคลานได้แก่บท ขันธปริต คาถาแคล้วคลาดมีในบทโมรปริต คาถาปลุกใจให้หายจากความหวาดสะดุ้งและความกลัวมีในบท ธชัคคสูตร คาถากันยักษ์ และอมนุษย์ทั้งหลายอยู่ในบทอาฏานาฏิยปริต คาถาแก้ความอัปมงคลหรือเคราะห์ร้ายอยู่ในบทอภัยปริต ดังนี้เป็นต้น (ดูคำแปลได้ที่หนังสือสวดมนต์แปล) เมื่อคนในปัจจุบันศึกษาศาสนามากขึ้น รู้ความหมายรู้คำแปลก็ย่อมเกิดความสงสัยว่าไม่จริง กลายเป็นพระสวดมนต์หรือกล่าวโกหกอยู่เรื่อย ความเชื่อถือความเลื่อมใสก็ลดลงจนกลายเป็นศาสนาต่าง ๆ เอาเรื่องไม่จริงมาสอนมาสวดกันหรือหลอกให้เชื่อ

ฉะนั้นในสมัยนี้จึงจำเป็นต้องมีการใช้อำนาจจิต ใช้ฤทธิ์ให้คนเห็นจริงเห็นจังตามคำสอนในศาสนา มิฉะนั้นจะมีคนเชื่อแต่ปากใจจริงไม่เชื่อ เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกทีไม่อยากทำความดีเพราะไม่เชื่อผลแห่งกรรม

ที่ว่าอาจารย์หลายท่านตำหนิว่าการใช้อำนาจจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลสนั้น ก็ระลึกปรัชญาความจริงให้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีทั้งคุณทั้งโทษ ถ้ารู้จักนำเอาคุณมาใช้ป้องกันโทษไว้ก็ย่อมเกิดผลดีทั้งนั้น แม้แต่อาหารถ้ากินมากเกินไปก็ให้โทษ การละกิเลสก็มีหนทางละได้หมดสิ้นอยู่ ๒ ทางคือ **ปัญญาวิมุติ** ละกิเลสได้หมดด้วยอาศัยปัญญาเป็นหลักใหญ่ คือ ฝึกหนักไปทาง**วิปัสสนา** มีสมถะควบคู่พอควรซึ่งจะรู้วิธีใช้พลังจิตคือแสดงฤทธิ์ไม่มาก หรือแสดงอภินิหารได้ไม่มาก ส่วนอีกทางหนึ่งเรียกว่า **เจโตวิมุติ** ละกิเลสได้สิ้นด้วยการอาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่คือฝึกหนักไปทางสมถะมีวิปัสสนาควบด้วยพอควร แล้วจึงหันไปเดินทางวิปัสสนาเป็นหลักภายหลังวิธีนี้ทำให้จิตเป็นสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับ และสามารถใช้พลังจิตไปตามลำดับจนถึงขั้นสูง คือแสดงฤทธิ์หรืออภินิหารได้มาก, ในสมัยพุทธกาลและสมัยต่อมาก็มีผู้สำเร็จทางปัญญาวิมุติและเจโตวิมุติด้วยกันทั้ง ๒ อย่างและจะลงความเห็นว่าวิธีใดช้ากว่าวิธีใดก็ไม่ถูก ไม่มีหลักเกณฑ์ ไม่ตรงความจริงถ้าหวังจะใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ ในทางโลก

และทางธรรมด้วย ก็ควรฝึกวิธีอาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่เสียก่อน

ถาม : ตามหลักในอภิธรรมว่า เมื่อคนตายไปแล้ววิญญาณจริงต้องจุติ หรือไปเกิดไปรับกรรมทันที จะว่าบางทีวิญญาณจริงจะอยู่ชั่วคราว หรืออาจจะมาเข้าทรงได้จะไม่ผิดหรือ ?

ตอบ : เมื่อคนตายแล้ววิญญาณจริงจะวนเวียนอยู่ชั่วคราว หรือไปเข้าทรงได้นั้นได้กล่าวแล้วว่ามีน้อยโอกาสเต็มที แต่ก็มีได้ (ที่ว่าจริงก็จริง ที่ว่าไม่จริงก็จริง.....) ตัวอย่างเช่น คนตายโดยกะทันหัน ตายโหง หรือตายโดยยังไม่หมดอายุเป็นต้น บางคนตายไป ๓ วันบ้าง ๒ วันบ้างแล้วฟื้นขึ้นมาได้ จะว่าวิญญาณจริงไม่วนเวียนอยู่จะว่าวิญญาณจริงเมื่อตายแล้วต้องไปเกิด ทันทีจะถูกหรือ ? ความหมายของคำว่า **ตาย** หรือ **คนตาย** ก็มีตายเพราะหมดบุญ ตายทุกขณะจิต ตายเพราะมีกรรมมาตัด และตายเพราะหมดอายุ เรื่องวิญญาณของคนที่ตายแล้วจะมาได้หรือไม่รับส่วนบุญได้หรือไม่ ก็จงพิจารณาความหมาย และความเป็นไปเกี่ยวกับวิญญาณ, ความตาย, การเกิดการดับและบุญกุศลให้รอบคอบถี่ถ้วน พิจารณาแล้วลงมือปฏิบัติดู เมื่อสงสัยก็ถามท่านผู้รู้ไม่ใช่คิดเอาเองตามอารมณ์แบบโลก ๆ ดังนี้ ก็คงจะหมดปัญหาหรือหมดข้อโต้แย้งเพราะเกิดความ**รู้ทะลุแทงตลอด** เอาเวลาไปทำสิ่งที่จะเกิดประโยชน์จะดีกว่า ผู้เขียนรับพิสูจน์ให้แจ่มแจ้งอยู่แล้ว

ข้อควรจดจำให้ดีก็คือทุกอย่างทุกสิ่งไม่เที่ยงไม่ตายตัว อย่าไปยึดมั่นยึดติดว่าอย่างนี้ถูกอย่างอื่นไม่ใช่ไม่ถูกจะขัดหลักอนิจจัง จะว่าตายแล้วไปเกิดทันทีก็ถูกไม่เกิดทันทีก็ถูก แล้วแต่เหตุปัจจัย วิญญาณจะไปเข้าทรงได้หรือไม่ได้ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย

ลักษณะพ่อค้าที่จะทำมาค้าขึ้น

(หลักการที่จะช่วยให้การค้าเจริญก้าวหน้า)

๑. มีตาดี รู้ว่าสิ่งนี้จะต้องซื้อด้วยวิธีใด ขายด้วยวิธีใด จะมีกำไรอย่างไร ของนี้แท้หรือเทียม ฯลฯ

๒. เชี่ยวชาญการค้า เข้าใจทั้งซื้อสินค้าเข้า และวิธีจำหน่ายสินค้าออก รู้จังหวะในการซื้อการขาย

๓. พรั่งพร้อมด้วยที่พึ่ง รู้จักผูกมิตรคบมิตร ทำความคุ้นเคยกับผู้มีทรัพย์ซึ่งจะช่วยให้ทุนรอนได้ คบผู้มีปัญญาทางโลกทางธรรม รวมทั้งผู้ที่ใช้อำนาจจิตได้ดี ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

ข้าราชการที่จะมีความก้าวหน้าต้อง

๑. มีปัญญา

๒. สมบูรณ์ด้วยความรู้

๓. ฉลาดในวิธีจัดงานต่าง ๆ

๔. รู้จักที่ควร และไม่ควร

๕. รู้จักยุคสมัย หรือรู้จักอักขรสมัย

(จากขุททกนิกายชาดก มหานิบาต หน้า ๓๓๙)

ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาทางโลกและทางธรรม ส่วนความรู้ก็ต้องมีความรู้ดีในหน้าที่การงานของตน และหน้าที่อื่นประกอบด้วย รู้จักยุคสมัยรู้ว่ายุคนี้สมัยนี้คนทั่วไป และคนที่ตนเกี่ยวข้องเขานิยมส่งเสริมคนชนิดใด นิยมการปฏิบัติอย่างไร การรู้อักขรสมัยก็คือรู้เขียนรู้พูดภาษาต่าง ๆ ที่นิยมในสมัยตน และที่ต้องใช้ต้องเกี่ยวข้อง

บทที่ ๕

วิธีสอนสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตให้ได้ผลเร็ว

การสอนในเรื่องสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตให้ได้ผลดี และได้ผลเร็ว นั้นไม่จำเป็นต้องรู้รายละเอียดให้มากมายจนเกินไป แต่ควรยึดหลักสั้น ๆ ไว้บ้างกล่าวคือจะทำอะไรให้สำเร็จก็คิดถึง **ธรรมะที่จะช่วยให้สำเร็จสมประสงค์** ได้แก่ **อิทธิบาท ๔** ความพอใจรักใคร่, ความหมั่นเพียร, ความสนใจฝักใฝ่ และความตริตรองพิจารณา ทั้ง ๔ ประการนี้ให้ยึดข้อที่ ๑ คือความพอใจรักใคร่ เพียงข้อเดียวก่อนโดยคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นส่วนตัวในการฝึกสมาธิวิปัสสนาจนพอใจที่จะฝึกแน่ ๆ และต้องเชื่อมั่นว่าจะฝึกได้ และลงมือทำอย่างจริงจังการป้องกันอุปสรรคหรือเรื่องที่จะขัดขวางความสำเร็จของตนก็ยึดถือหลักการแก้และป้องกัน**นิวรณ์ ๕ เครื่องกีดกั้นไม่ให้สำเร็จ ๕ อย่าง** คือ กามฉันทะ, พยาบาท, ความหดหู่, ความฟุ้งซ่าน และความสงสัยไม่มั่นใจ ในขั้นต้นก็ยึดถือเพียงข้อเดียวคือความสงสัยไม่มั่นใจว่าถูกหรือผิด เพียงพอหรือไม่ ใช้ได้หรือยัง

ตัวอย่างที่สำคัญยิ่งในการฝึกสมาธิก็คือ ความสงสัยไม่แน่ใจว่าทำถูกหรือไม่เป็นเครื่องขัดขวางกีดกันความสำเร็จกีดกันไม่ให้พยายามทำอย่างจริงจัง ซึ่งครูผู้สอนส่วนมากจะลืมแก้ข้อนี้หรือทั้งครูและศิษย์ก็ไม่รู้ตัวว่ามีความสงสัยไม่มั่นใจตัวอย่างที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไปคือ การฝึกให้หายใจเข้าว่า "พุธ" หายใจออกว่า "โธ" หรือให้ภาวนาอย่างอื่น แต่ครูไม่เคยเข้าไปตรวจสอบเป็นรายบุคคลว่า **การหายใจนั้นถูกหรือผิด** ถ้าผิดผิดตรงไหน ต้องแก้ให้ถูกให้รู้สึกสบายปลอดโปร่ง ผู้รับการสอนจึงจะหมดความสงสัยและมีความมั่นใจว่าทำถูกแน่ได้ผลแน่ และจะเกิดการชอบใจที่จะฝึกเพราะทำให้สบายปลอดโปร่งดี

การหายใจที่ถูกนั้นคือจะต้อง **ทำให้สบายปลอดโปร่งเป็นหลัก** ลักษณะการหายใจที่ถูกคือ เบา–ยาว–สม่ำเสมอ และต่อเนื่องกันไป หายใจออกสุดหยุดได้นิดหนึ่ง หายใจเข้าสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ความยาวของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมีความยาวเท่า ๆ กัน หรือต่างกันไม่มาก **ที่ตรวจพบส่วนมากฝึกมานานไม่ได้ผลเป็นด้วยผิดตอนหายใจออก** พอหายใจออกมาหน่อยหนึ่งก็มีการหยุดชะงักนิดหนึ่งนิดเดียวจึงไม่รู้ตัวว่า ลมออกหยุดชะงักไม่ต่อเนื่องเป็นสายออกไป

ครูผู้สอนจะต้องตรวจตราอย่างใกล้ชิด ให้รู้ว่าการหายใจนั้นถูกหรือผิดตรงไหน แล้วแก้ให้ถูกเพื่อให้เกิดความมั่นใจเชื่อแน่ว่า

ทำถูกจึงจะมีกำลังใจฝึกต่อ ๆ ไป ครูผู้สอนที่ใกล้ชิดที่สุดก็คือตัวเราเองตัวผู้ฝึกเอง สังเกตดูว่าหายใจแบบไหนสบายที่สุดและถูกต้อง การตรวจว่าหายใจสม่ำเสมอไม่หยุดชะงักก็ให้ดูเงาที่คอเสื้อหรือที่ท้องที่หน้าอก ขณะหายใจเข้าออกจะมีการกระเพื่อมมีเงาเคลื่อนที่ ถ้าการเคลื่อนที่ของเงาเสื้อสม่ำเสมอไม่มีการหยุดชะงักก็ถูก อนึ่งการหายใจเข้าและออกนั้นจะมีความยาวเท่า ๆ กันหรือต่างกันไม่มากหายใจเข้าสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง หายใจออกสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง หยุดนานจะทำให้เกิดความไม่สบายคืออึดอัดไม่ปลอดโปร่งมึนศีรษะเป็นต้นที่ว่า **หยุดนิดหนึ่งแค่ไหนจะพอดีลมไม่หยุดชะงักออกเข้าต่อเนื่อง ลมหายใจเข้าและออกเท่า ๆ กันต่างกันไม่มาก** นี่แหละเป็นหลักสำคัญที่ครูผู้สอนจะต้องตรวจและแก้ไข โดย **ยึดถือความสบายความปลอดโปร่ง** ของผู้รับการฝึกเป็นสำคัญ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปบ้างไม่เหมือนกันทุกคน การดูลมหายใจสม่ำเสมอไม่หยุดชะงักถ้าดูด้วยตนเองก็ใช้กระจกดูการเคลื่อนไหวของเงาเสื้อหรือการไหวตัวของท้อง คอ หน้าอกเป็นต้น เงาเสื้อจะดูง่ายกว่า **การเข้าใจในเรื่องบุญบารมี** ก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะส่งเสริมให้มีกำลังใจในการฝึก ซึ่งจะได้กล่าวในลำดับต่อไป

วิธีสอนการใช้อำนาจจิต (พลังจิต, อำนาจคุณพระ) จะให้ได้ผลเร็วก็ควรทำความเข้าใจ วิธีรวมอำนาจจิต, วิธีส่งอำนาจจิต

ออกไป และวิธีตรวจสอบว่าอำนาจเพียงพอแล้วหรือยังที่จะให้เกิดผลอย่างที่เราปรารถนา ตามที่ผู้เขียนเคยสอนศิษย์มากว่า ๒๕ ปี ปรากฏว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิเลยก็สามารถฝึกให้ใช้อำนาจจิตขั้นต้นได้ทุกคน โดยใช้เวลาไม่มากนักประมาณ ๒ ชั่วโมงต่อหนึ่งวิชา เช่นวิชาทำให้คงกระพันทดลองแทงไม่เข้า, วิชาทำน้ำมันเดือดให้หมดพิษคนอื่นก็เอามือล้วงลงไปหรือตักกินได้ขณะน้ำมันกำลังเดือด ใช้ดับพิษไฟ ดับพิษไข้ได้ด้วยการภาวนา สามารถจับหรือกอบเหล็กที่เผาไฟจนแดงได้ สะกดจิตได้ รักษาโรคต่าง ๆ ได้หรือ **ทำจิตให้สบายปลอดโปร่งได้** ใช้อำนาจจิตช่วยความจำและช่วยให้ทำงานได้ผลดีดังนี้เป็นต้น ส่วนการใช้อำนาจจิตขั้นกลางและขั้นสูง ซึ่งใช้ได้แปลกพิสดารนั้นต้องใช้เวลาศึกษานานตามขั้นของสมาธิที่จะฝึกได้

ครูผู้สอนควรระลึกไว้ว่า "**นานาจิตตัง**" จิตใจคนย่อมแตกต่างกัน มีความเชื่อ ความชอบไม่เหมือนกัน บางคนชอบทางมีอำนาจมีการใช้อำนาจจิตได้แปลก ๆ บางคนเพียงอยากรู้ว่าทำได้จริงหรือเปล่าไม่อยากลองไม่อยากใช้อำนาจจิต อยากอยู่สบาย ๆ ทำใจให้สบาย ในสมัยพระพุทธกาล พระภิกษุก็ย่อมมีความมุ่งหมายเหมือนกันว่าจะชำระจิตให้สะอาดปราศจากกิเลสเพื่อให้ถึงความสุขสุดยอด แต่ความโน้มเอียงปลีกย่อยก็มีต่างกัน ดังปรากฏในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ หน้า ๒๔๖ จังกมสูตรมีข้อความว่า พระพุทธองค์ทรงชี้ให้ภิกษุทั้งหลายดูพระที่กำลังเดินจงกรมอยู่

หลายกลุ่มห่างกัน พระที่ชอบการใช้อำนาจจิตใช้ฤทธิ์ก็เดินจงกรมอยู่ในกลุ่มพระโมคคัลลา พระที่ชอบทางปัญญาแตกฉานก็อยู่ในกลุ่มพระสารีบุตร พระที่ชอบมีตาทิพย์ก็ฝึกอยู่ในกลุ่มพระอนุรุทธ แต่การลงโบสถ์การฟังธรรมก็ไปรวมกันดังนี้เป็นต้น

ผู้ไม่ชอบทดลองฟันแทง ก็ไม่ควรฝืนให้เขาทดลองจะเกิดโทษซึ่งมีตัวอย่างมาแล้วมาก ควรฝึกเสกปูนเสกใบพลูให้เปลี่ยนรสได้ก็พอ แสดงถึงระดับทดลองแทงได้เขาไม่ทดลองแทงตัวเองจะให้เขาเสกให้ผู้อื่นทดลองก็ได้ ต่อไปก็สอนให้ส่งอำนาจจิตออกภายนอกไปทำให้น้ำมันเดือดหมดพิษเอามือล้วงได้ก่อนจะเอามือล้วงก็เอานิ้วไปจ่อใกล้น้ำมันเดือดดูถ้าไม่ร้อนก็จุ่มดูเล็กน้อย เพื่อให้หมดความสงสัยและมั่นใจว่าทำได้จริงจึงตักกินต่อไปก็ฝึกส่งอำนาจจิตไปใส่โซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงเพื่อดับพิษและตรวจสอบด้วยการเอาใบพลูวางบนโซ่แดง ถ้าใบพลูไม่ไหม้เพียงเหี่ยวไปไม่ไหม้เป็นรูใหญ่ก็จับเหล็กหรือกอบเหล็กดูได้ คนเรียนไม่อยากทดลองก็ให้คนอื่นทดลองแทน

เมื่อส่งอำนาจจิตออกไปได้สำเร็จดังกล่าวและทดลองทำซ้ำว่าอำนาจจิตตนเองมีจริงใช้ประโยชน์ได้จริงไม่สงสัย ต่อไปจึงสอนการรักษาโรคด้วยอำนาจจิต, การสะกดจิต, การใช้อำนาจจิตในการเรียนช่วยความจำหรือช่วยให้การทำงานทำอาชีพได้ผลดี ดังที่กล่าวมานี้เป็นวิธีสอนที่ได้ผลเร็วซึ่งได้ค้นคว้าทดลองมากว่า ๒๕ ปี ผู้ไม่ชอบใช้อำนาจจิตเสียเลยก็สอนการฝึกสมาธิ

วิปัสสนาและการใช้ประโยชน์ของสมาธิแบบง่าย ๆ โดยไม่ต้องฝึกใช้อำนาจจิตก็ได้ เช่นใช้ในการควบคุมจิตให้สบายลดความโกรธง่ายความกลัวความกังวลวุ่นวาย ลดความเศร้าโศกเสียใจได้ดังนี้ เป็นต้น

ผู้ที่ไม่ชอบการใช้อำนาจจิตไม่ชอบใช้ฤทธิ์เมื่อฝึกสมาธิวิปัสสนาได้สูงขึ้นก็รู้วิธีใช้อำนาจจิตหรือฤทธิ์ได้เองเพราะเกิดปัญญาจากการฝึก บางทีได้รับแนะนำเล็กน้อยก็ทำได้อย่างพิสดาร

พระสารีบุตรแม้ไม่ชอบใช้ฤทธิ์ชอบทางปัญญาก็ใช้อำนาจจิตใช้ฤทธิ์เป็นซึ่งมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แม้ในการสอนธรรมะการสั่งสอนคนแก้นิสัยคนก็ปรากฏว่าพระสารีบุตรนิยมใช้อาเทศนาปาฏิหาริย์ คือใช้อำนาจจิตหรือฤทธิ์ทายใจคนได้กำหนดรู้ใจคนได้ว่าเขาชอบอะไรติดขัดอะไรเวลานี้เขากำลังคิดอะไรประกอบกับการสอนให้ตรงใจดำ ดังใจความพระไตรปิฎกว่าพระสารีบุตร นิยมการใช้อาเทศนาปาฏิหาริย์เจือด้วยอนุศาสนีปาฏิหาริย์ คือใช้อำนาจจิตสอนให้รู้แจ้งเห็นจริงสอนให้เห็นดีเห็นชอบตามยอมทำตามที่สอน ส่วนพระโมคคัลลานิยมใช้อิทธิปาฏิหาริย์ (การแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ) เจือด้วยอนุศาสนีปาฏิหาริย์ (การสอนให้รู้แจ้งเห็นจริง และเห็นดีเห็นชอบยอมทำตามที่สอน)

มีคนเป็นจำนวนมากยังเข้าใจว่าการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาเป็นเรื่องของนักบวชหรือพระไม่ใช่เรื่องที่คนทั่ว ๆ ไปจะฝึก ถึงฝึกก็ไม่ได้ผลอะไร เพราะไม่มีเวลา มัวยุ่งอยู่กับการทำมาหากินจะเอาเวลาไหนไปฝึก นี่ก็เป็นความเห็นของคนในระดับหนึ่งหรือประเภทหนึ่งยังมีบุคคลอีกระดับหนึ่งหรือประเภทหนึ่งอยากจะทดลองฝึกสมาธิวิปัสสนาดูว่าจะได้ผลดีไหม ฟังเขาพูดกันบ้างอ่านหนังสือพบบ้าง คงจะมีผลดีมีประโยชน์ตามที่รู้มาทดลองฝึกดูบ้าง ฝึกไปบ้างหยุดบ้าง เพราะเป็นเพียงอยากลองก็ไม่เห็นจะได้ผลอะไร ? ยังมีอีกจำนวนมากที่เชื่อว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนาจะต้องถือศีลให้ครบถ้วนและต้องสำรวมมาก ทำให้ขาดการสังคมหมดสนุกไม่ได้เที่ยวหรือกินเหล้า ความจริงสมาธิขั้นต้นเคยทำอย่างไรก็ทำตามเคยได้ บุคคลบางประเภทเป็นผู้ทำอะไรทำจริงไม่ท้อถอยเห็นว่าฝึกสมาธิวิปัสสนามีผลดีมีประโยชน์ก็ตั้งหน้าตั้งตาฝึกจริงจังแต่ขาดครูที่ดีบ้างปฏิบัติถูกบ้างผิดบ้างก็ย่อมไม่ได้ผลดีตามที่คาดคิดก็เกิดความเห็นที่ผิดว่า **บุญเก่าบารมีเก่า** ของตนไม่พอ มีบุญบารมีน้อยฝึกไปชนิดเอาจริงเอาจังแค่ไหนก็ไม่ได้ผล ที่แท้เป็นเพราะตนทำไม่ถูก

จึงขอทำความเข้าใจว่า **“บุญ”** ก็คือความดีหรือกุศลอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติในทางกายทางวาจาทางใจส่วน **“บารมี”** ก็คือบุญที่สะสมไว้ (ดูคำแปลในพจนานุกรม) ทำความดี (บุญ)

ไว้หลายครั้งก็เป็นบารมี ในทางพระพุทธศาสนาคำว่า วันก่อน, ชาติก่อน มีความหมายหรือคำแปลว่า ล่วงมาแล้วผ่านมาแล้ว หรือแปลว่า อดีต ชั่วโมงก่อนหรือวันก่อนเดือนก่อนหรือชาติก่อน ก็หมายถึงที่ผ่านมาแล้วชาติก่อนก็มีความหมายถึงชั่วโมงก่อน หรือชาติที่เกิดมาแล้วก็เพราะคนเรามีจิตเป็นใหญ่เป็นประธาน จิตเปลี่ยนแปลงได้เร็วกว่าร่างกายมาก ในชั่วโมงนี้เป็นคนดีใจเยือกเย็นใจบุญ แต่ชั่วโมงต่อไปอาจมีเรื่องกระทบใจให้โกรธแค้นมากถึงกับฆ่าคนได้อย่างทารุณ ชั่วโมงนี้จึงกลับกลายเป็นคนใจร้ายเหี้ยมโหดทารุณก็คือกลับชาติเกิดเป็นคนละชาติกับที่เป็นคนดีใจบุญในชั่วโมงก่อน

การที่เกิดมาเป็นคนนี้ก็นับว่ามีบุญบารมีอยู่แล้วจึงเกิดเป็นคนไม่เกิดเป็นสัตว์ ถ้าเราคิดห่วงว่าบุญบารมีของเรามีแต่มีไม่พอ เมื่อสงสัยว่ามีไม่พอก็ต้องทำเพิ่มเติมให้พอ จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นคนดีคนขยันเปรียบเหมือนเราจะซื้อวิทยุราคา ๒ พันบาท แต่มีเงินอยู่เพียง ๑ พันบาท คือมีเงินไม่พอ ก็ต้องขวนขวายหาเงินเก็บหอมรอมริบไว้ให้พอก็จะซื้อได้ การฝึกสมาธิวิปัสสนาก็เช่นเดียวกันถ้าคิดว่าบุญบารมีของตนไม่พอ ก็สะสมขึ้นอีกให้พอ จะมีผู้บอกว่าชาติก่อนบุญบารมีเราไม่พอฝึกไม่ได้ผลดังนี้ก็พลอยเชื่อเขาท้อถอยไม่อยากฝึกอย่างนี้ไม่ถูก เราควรพิจารณาว่าผู้ที่บอกว่าบุญชาติก่อนเราไม่พอนั้นเขารู้ได้อย่างไร? เขาสามารถระลึกชาติก่อนของเขาได้แล้วหรือ? เมื่อเขาระลึกชาติ

ของเขาไม่ได้ เหตุไฉนจะระลึกชาติก่อนของเราได้ ได้กล่าวแล้วว่า **"ชาติก่อน"** ก็คือเวลาที่ล่วงเลยมาแล้ววันก่อนเดือนก่อนก็เป็นชาติก่อน การฝึกสมาธิวิปัสสนาก็คือ การภาวนา ซึ่งเป็นบุญที่พระพุทธเจ้ายกย่องว่า ประเสริฐกว่าบุญอย่างอื่น เพราะการภาวนาเป็นปฏิบัติบูชา เราคงได้ยินพระท่านสอนบ่อย ๆ ว่าบุญหรือการทำบุญสรุปรวมเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ได้ ๓ ข้อ คือบุญเกิดจากการให้ทาน, บุญเกิดจากการรักษาศีล และบุญเกิดจากการเจริญภาวนาพูดสั้น ๆ ว่า **"ทาน-ศีล-ภาวนา"** ดังนั้นการนั่งสมาธิหรือการควบคุมจิตให้สงบในอิริยาบถใดก็ตามหรือ การพิจารณากายของเราในทางวิปัสสนา ก็ล้วนแต่จัดเป็น **การภาวนา** เป็นการทำบุญกุศลเป็นการสะสมบุญให้มากขึ้นจะได้พอหรือคู่ควรที่จะเกิดสมาธิขั้นสูงขึ้นไปหรือเกิดญาณ (ความรู้–ปัญญา) ที่สูงขึ้นไปได้

การที่คิดเอาเองว่าตนไม่มีบุญบารมีพอ ฝึกสมาธิไปก็ไม่ได้ผล หรือคนที่บอกเราว่าเรามีบุญบารมีไม่พอ ฝึกไปก็ไม่ได้ผลนั้นก็ล้วนเป็นความคิดความเห็นที่ผิดเป็นการสอนการบอกที่ผิด เป็นบาปไม่ใช่ธรรมะ เพราะไม่ได้เป็นไปเพื่อความดีเพื่อความขยันหมั่นเพียร ไม่ได้เป็นไปเพื่อละชั่ว แต่เป็นความเห็นที่ทำให้ท้อถอยทำให้เกียจคร้านทำให้ละเว้นทำความดีจึงเป็นความเห็นที่ผิดจากทำนองคลองธรรม

อนึ่งในเรื่องสร้างบุญทำบุญกุศลก็มักจะจำติดอยู่เพียง ๓ อย่างคือ ทาน–ศีล–ภาวนา เพราะได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ จนคิดว่าบุญหรือวิธีทำบุญมีเพียง ๓ อย่าง ความจริงแล้วธรรมะอย่างเดียวพระพุทธเจ้าสอนไว้หลายระดับหลายชั้นหลายสำนวนสำหรับเรื่องบุญวิธีสร้างบุญบารมีกล่าวว่ามี ๓ คือ ทาน–ศีล–ภาวนา ก็จริงแต่เมื่อแยกให้ละเอียดขึ้น ก็มีถึง ๑๐ อย่าง แยกมากกว่า ๑๐ ก็มีเรียกว่าอาการที่ทำบุญสร้างบุญ หรือสร้างบุญบารมีคือ "บุญกิริยาวัตถุ ๑๐" ได้แก่

(๑) **"ทาน"** การให้การสละการบริจาค ซึ่งมีหลายอย่างคือ

วัตถุทาน (การให้วัตถุสิ่งของ, เงิน, อาหาร, เครื่องนุ่งห่มที่ดิน ฯลฯ)

ธรรมทาน การสั่งสอนให้ประพฤติดี, การแสดงธรรมการตักเตือนให้ละชั่ว เป็นต้น (ในพระไตรปิฎกไม่มีวิทยาทานเพราะถือว่าเป็นธรรมทาน)

วิทยาทาน การสอนวิชาความรู้ต่าง ๆ ในทางโลก และทางธรรม

อภัยทาน การให้อภัยการไม่ถือโกรธไม่อาฆาตไม่คิดร้าย

อภัยทานนับว่าประเสริฐกว่าทานอื่นเป็นการขัดเกลาจิตใจให้สงบสุข (การถือโกรธการปองร้ายหรือพยาบาทเป็นเครื่องปิดกั้นความสำเร็จที่ดีทั้งปวงและเป็นอุปสรรคในการจะฝึกจิตฝึกสมาธิวิปัสสนา ท่านเรียกว่า **นิวรณ์** ซึ่งมี ๕ อย่าง)

(๒) ศีล คือ ความสำรวมกายวาจาให้เรียบร้อยให้ดีงามขั้นละเอียด ศีลหมายถึงความสำรวมกายวาจาและใจ เช่นศีล ๕ ศีล ๘, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗ เป็นต้น

(๓) ภาวนา ได้แก่การฝึกสมาธิวิปัสสนา หรือการควบคุมจิตใจให้มั่นคงเป็นปกติให้สงบสุข

(๔) การถ่อมตน เป็นผู้อ่อนน้อม เคารพกราบไหว้ ไม่ถือตัวว่ามีอายุมีอำนาจหน้าที่

(๕) หมั่นทำกิจที่ชอบที่ดีสิ่งใดดีมีประโยชน์ก็หมั่นทำ เช่นการทำงานที่สุจริต การเล่าเรียน การศึกษาทางศาสนา ฯลฯ

(๖) ให้ส่วนบุญ ได้แก่การตั้งจิตแผ่ส่วนกุศลให้มนุษย์หรือสัตว์

(๗) การอนุโมทนาส่วนบุญ คือยินดีที่เห็นเขาทำบุญ ทำความดี ยินดี (สาธุ) ที่เขาแผ่ส่วนกุศลให้

(๘) การฟังธรรม คือฟังคำสั่งสอนในทางศาสนา ฟังคำสอนที่จะช่วยให้เราประพฤติดี ฟังคำตักเตือนหรือฟังพระเทศน์เป็นต้น

(๙) การแสดงธรรม คือการสอนการเตือนผู้อื่นให้ทำดี การกล่าวธรรมคำสอนทางศาสนา การเทศน์ เป็นต้น

(๑๐) ทำความเห็นให้ตรง คือละเลิกความเห็นที่ผิด ความเห็นที่มีโทษ พิจารณาให้เกิดความเห็นที่ดีที่ถูกต้อง ในที่สุดคือให้มีสัมมาทิฏฐินั่นเอง

จะเห็นได้ว่าถ้ามีความเข้าใจในเรื่องบุญดีแล้ว ไปทำบุญอย่างเดียวในระยะเวลาเท่ากันอาจได้บุญหลายอย่างแทนที่จะได้บุญอย่างเดียว เช่น เราไปทำบุญตักบาตรที่วัดก็ได้บุญในข้อที่ ๑ คือ **ทาน** เมื่อได้ฟังศีลรับศีลตั้งใจรักษาศีลแม้เป็นระยะเวลาไม่นานก็ได้บุญข้อที่ ๒ คือ **ศีล** ในขณะเดียวกันหรือระหว่างอยู่วัดควบคุมจิตดูจิตให้สงบเดินลมหายใจให้สม่ำเสมอหรือพิจารณาถึงความตายที่จะมีแก่ตนหรือภาวนา **"พุทโธ"** ในยามจิตสงบสบายเวลานั้นก็ได้บุญข้อที่ ๓ คือ **ภาวนา** (บุญเกิดจากการภาวนาเกิดจากการพิจารณา) ระหว่างที่อยู่วัดเห็นผู้ใหญ่ผู้มีอายุก็พูดจาอ่อนน้อมถ่อมตนรู้จักไหว้กราบพระหรือผู้ที่ไปร่วมทำบุญก็ได้บุญข้อที่ ๔ บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน การอยู่ทำบุญก็ช่วยยกอาหารจัดอาหารล้างเช็ดทำความสะอาดก็ได้บุญข้อที่ ๕ บุญเกิดจากการทำกิจที่ชอบที่ดี เมื่อพระให้พรก็อธิษฐานแผ่ส่วนกุศล หรือกรวดน้ำแบ่งบุญให้ผู้มีคุณหรือมนุษย์สัตว์ทั่วไปก็ได้บุญข้อที่ ๖ บุญเกิดจากการให้ส่วนบุญ มีความยินดีหรือปลาบปลื้ม เมื่อเห็นเขาตั้งใจมาทำบุญกันก็ได้บุญตามข้อที่ ๗ คือบุญเกิดจากการอนุโมทนาส่วนบุญ ในโอกาสที่ไปทำบุญนั้นได้ฟังคำสนทนาสั่งสอนของพระหรือมีการได้ฟังเทศน์ด้วย ตั้งใจฟังก็ได้บุญตามข้อที่ ๘ คือบุญเกิดจากการฟังธรรม ในระหว่างที่ไปทำบุญนั้น ถ้าได้สนทนากันและเรามีโอกาสพูดถึงธรรม หรือพูดเตือนพูดสอนเด็กที่ทำไม่ดีไม่ถูกเพื่อให้เขาเข้าใจธรรมะหรือ เพื่อให้เขาประพฤติดี (เช่นได้

กล่าวเตือนว่าหลานจำได้ข่าวว่าหลานเที่ยวกลางคืนบ่อย ๆ ใช่ไหม ขอให้ยายเถิดหลานการไปบ่อย ๆ เป็นอบายมุขเครื่องทำให้ต่ำลงทำให้เสื่อมไม่เจริญหลานยังจะต้องการความเจริญความก้าวหน้าอีกมาก) ดังนี้ก็ได้บุญในข้อที่ ๘ คือ บุญเกิดจากการแสดงธรรม ในระหว่างที่สนทนากับพระหรือฟังเทศน์นั้นถ้าเกิดตั้งใจฟังเข้าใจลึกซึ้งในธรรมและตัวอย่างที่ยกมากล่าวทำให้เกิดความเชื่อมั่นอย่างจริงจังว่ากรรมเป็นของของตนทำกรรมอันใดไว้เป็นบุญหรือเป็นบาปก็จะต้องรับผลแห่งกรรมนั้นโดยแน่นอนต่างกันแต่เร็วหรือช้าเท่านั้นเกิดมั่นใจจริง ๆ ละทิ้งความเห็นความเชื่อเรื่องโชคลาง หรือดวงดีไม่ดีมาเชื่อมั่นทางกรรมคือการกระทำของตนที่ทำมาแล้วในปัจจุบัน และชาติก่อน (วันที่ล่วงเลยมาแล้ว) ดังนี้ก็ได้บุญตามข้อที่ ๑๐ คือ บุญเกิดจากทำความเห็นให้ตรงให้ถูก

จะเห็นได้ว่าไปทำบุญที่วัดเพียงครั้งเดียวอาจได้บุญถึง ๑๐ อย่าง และบุญนั้นทำหลาย ๆ ครั้งก็เป็นการสะสมบุญ คือ เป็นบารมีไปด้วยในตัว คำว่าบุญการทำบุญหรือได้บุญจึงมีความหมายกว้างขวางโดยสรุปก็คือการทำความดีทั้งปวงการละความไม่ดีทั้งปวงและการทำจิตให้สงบสุข นั่นแหละบุญ

เราได้เกิดมาเป็นคนก็เป็นผู้มีบุญพร้อมอยู่แล้วมีทั้งกายและใจพร้อมที่จะประพฤติดีประพฤติชอบ พร้อมที่จะทำบุญกุศลพร้อมที่จะฝึกสมาธิวิปัสสนาให้เกิดผลดียิ่งขึ้นไปได้ ผลที่ดีทั้งปวง

ก็รอต้อนรับทุกคนที่สร้างเหตุทำเหตุที่ถูกต้องดีให้เพียงพอ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาว่าเป็นบุญเป็นกุศลและเป็นการบูชาที่ดีกว่าประเสริฐกว่าบุญหรือการบูชาอย่างอื่น จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะสนใจ และพยายามฝึกเท่าที่เราจะทำได้ เพราะผลประโยชน์ที่ได้รับก็มีถึง ๓ ชั้น และยังทำให้เกิดวิชาทางโลกและทางธรรมได้มากมายตั้งแต่ระดับต้นถึงระดับสูงสุดซึ่งได้กล่าวไว้ละเอียดแล้วในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

พระอาจารย์มั่นภูริทัตตเถระ ได้กล่าวสอนไว้ตอนหนึ่งว่า "....มนุษย์เรามีกายสมบัติ, วจีสมบัติ และมโน (จิต) สมบัติครบทั้ง ๓ อย่างกันแล้ว จะสร้างเอาสมบัติภายนอกคือทรัพย์สินเงินทองก็ได้ จะสร้างสมบัติภายในคือ ธรรมวิเศษตลอดถึงมรรคผลนิพพานก็ได้.....ไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจว่าตนมีบุญวาสนาน้อย เมื่อทำบุญกุศลคือ **ให้ทาน, รักษาศีล เจริญภาวนา** พวกทำน้อยก็ไปสู่สวรรค์พวกขยันและทำจริงพร้อมบุญบารมีหนหลังประกอบกันก็สามารถเข้าถึงมรรคผลและพระนิพพานได้โดยไม่ต้องสงสัย..."

สวรรค์ก็คือ ความสุขความสบายซึ่งมีได้ในโลกนี้ชีวิตนี้และมีได้ในโลกหน้าซึ่งอาจเป็นเพียงวิญญาณโลก คือจิตวิญญาณที่พรากไปจากร่างกายที่ตายแล้วแต่จิตวิญญาณนั้นยังไม่เกิดเป็น

มนุษย์เป็นสัตว์เพียงแต่เกิดเป็นจิตวิญญาณที่สวมอยู่ในกายชั้นใน หรือกายละเอียดตาธรรมดามองไม่เห็นคล้ายกายที่เราฝันไปแต่ตาในคือจิตที่เป็นสมาธิดีก็จะมองเห็นได้ ถ้ามีบุญบารมีสูงก็เรียกรูปละเอียดนั้นว่า **รูปพรหม** (รูปะพรหม) พรหมชั้นสูงขึ้นไปไม่อาศัยรูปไม่มีรูปมีแต่จิตวิญญาณที่มีความสุขสบายมีสติรู้เรียก **อรูปพรหม**

ทุกคนย่อมชอบความสุขความสบาย และแสวงหาความสุขความสบายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นหาทรัพย์สินเงินทองเพื่อจะได้ใช้อยู่กินให้สบาย หาเครื่องเล่นที่เพลิดเพลินถูกใจหาที่พักผ่อนหย่อนใจ หาคู่ที่ถูกใจ แสดงความรักในรูปต่าง ๆ แบบต่าง ๆ

พระอาจารย์ฝั้น (อาจาโร) เทศน์สอนตอนหนึ่งใจความว่า **"เราหลงเพลิดเพลินกับความสุขทางโลกมามากแล้ว ควรฮึดสู้หาความสุขทางธรรมดูบ้าง"**

เราปล่อยตัวให้หลงใหลไปตามความสุขแบบโลก ๆ มามาก หลงรสสนุกรสอร่อยจนลืมนึกถึงโทษและทุกข์ที่แอบแฝงอยู่ความจริงความเพลิดเพลินทางโลกนั้นไม่ว่ารูปแบบใดก็ล้วนแต่เจือปนกับความทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น เราจะเล่นฟุตบอล, เล่นหมากรุก, เที่ยวกลางคืน, มีคู่คิดคู่ครอง, กินอาหารดีเกินไป, นอนมากเกิน

ไป, เหล่านี้ก็มีความเมื่อย ความเหนื่อยอ่อน การนั่งอย่างเดียวนานเกินควรก็เมื่อยขบ กินอาหารดีเกินไปก็เกิดโรคได้ต่าง ๆ การเที่ยวมากอดนอนมากก็ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็ว การห่วงกังวล การคิดอ่านจะเอาชนะ การไม่พอใจที่ฝ่ายแพ้หรือถูกเอาเปรียบ เหล่านี้ก็ล้วนเป็นทุกข์เป็นโทษที่เจืออยู่กับความสุขความเพลินทางโลก ส่วนความสุขในทางธรรมนั้นซาบซึ้งเกษมสำราญมากกว่าความสุขทางโลก และไม่มีทุกข์เจือปนสมกับพุทธภาษิตว่า "**สุขอื่นเสมอด้วยความสงบไม่มี**" สมาธิวิปัสสนาเป็นไปเพื่อความสงบความสุข ระงับความโกรธความแค้นเคืองความกลุ้มใจแก้ความขัดข้องได้ทั้งทางโลก และทางธรรม นอกจากนั้นยังเกิดประโยชน์ได้ถึง ๓ ชั้น และทำให้เกิดวิชชาชั้นสูงได้หลายประการตามที่กล่าวไว้ในหน้า ๗๖ ถึงหน้า ๘๔ ในเล่มนี้ ยังไม่เป็นการสมควรดอกหรือที่เราจะลงมือฝึกสมาธิเพื่อผลประโยชน์ดังกล่าว **สำหรับผู้ไม่มีเวลาเข้าวัดไม่มีเวลาไปฝึกนั่งสมาธิก็มีวิธีง่ายที่ฝึกได้เองในขณะอาบน้ำ กินข้าว หรือในเวลาเข้าส้วม ฯลฯ เป็นต้น**

วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาจากง่ายไปยาก

ขั้นที่ ๑. พระอาจารย์เสาร์ (อาจารย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ) ได้สอนวิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาแบบเริ่มต้น หรือ

แบบง่าย ๆ คือ ให้ภาวนาคำว่า **"พุทโธ"** เท่านั้น และย้ำบ่อยว่าให้ภาวนา "พุทโธ, พุทโธ, พุทโธ" ภาวนา คือว่าในใจให้ต่อเนื่องกันไปมาก ๆ โดยมีสติกำกับให้มั่นคงแน่วแน่ไม่ให้เผลอไปคิดเรื่องอื่น ๆ **เมื่อจิต เผลอไปคิดเรื่องอื่นก็รีบหวนกลับมาตั้งใจภาวนา "พุทโธ, พุทโธ...."** อีกดังนี้เรื่อย ๆ เมื่อทำมากมากเข้าก็จะเกิดสมาธิที่ดีขึ้นได้ คือ สามารถภาวนา "พุทโธ" ได้ต่อเนื่องโดยไม่มีความคิดแลบไปเรื่องอื่นใจมั่นคงแน่วแน่อยู่กับ "พุทโธ" เป็นเวลา ๑ นาทีบ้างแล้วต่อไปก็ยืดเวลาไปได้เป็น ๒ นาที ๕ นาที จนมีความชำนาญจิตแน่วแน่อยู่นานเพียงเรื่องเดียวคือ พุทโธนั้น คือจิตเป็นสมาธิที่ดีมาก ครั้งแรกก็ฝึกภาวนาพุทโธ เพียง ๕ นาที ๑๐ นาที วันละ ๓ ครั้ง แล้วต่อไปก็เพิ่มเวลามากขึ้น จนถึงครั้งละ ๑ ชั่วโมงวันละ ๓ ครั้ง ต่อไปชำนาญขึ้นก็ภาวนา "พุทโธ" ไปเรื่อย ๆ ในโอกาสที่ว่าง ในขณะเข้าส้วมขณะอาบน้ำขณะกินข้าว ขณะเดินเล่นนั่งเล่น ขณะรดต้นไม้ดายหญ้า ขณะถูบ้าน ขณะนอนพัก ฯลฯ ก็ล้วนใช้เวลานั้นภาวนาพุทโธได้ทั้งนั้น จึงไม่น่าจะมีปัญหาว่าไม่มีเวลาฝึกจิต

อนึ่ง เมื่อมีเรื่องราวหรือมีคนทำให้โกรธเคืองมีเรื่องทำให้กลุ้มใจเสียใจ มีเรื่องขบคิดวุ่นวาย ก็พยายามระงับใจข่มใจพร้อมกับภาวนา**พุทโธ**เอาใจมาจดจ่ออยู่กับ**พุทโธ พุทโธ พุทโธ** นี่ก็เป็นวิธีฝึกสมาธิ และช่วยระงับความโกรธความเสียใจความวุ่นวาย

นั้นได้และควรจะถือว่าเหตุการณ์เหล่านั้นเรื่องราวเหล่านั้นเป็นประโยชน์เป็นแบบฝึกหัดของจริงที่เราจะได้ฝึก และตรวจสอบว่าสมาธิเราดีขึ้นหรือลดลงจิตใจเราเข้มแข็งขึ้นหรือไม่ เรื่องราวอย่างเดียวกันทำให้เราโกรธฉุนกึกขึ้นอย่างแรงครั้งหลังที่แก้ด้วยการภาวนาพุทโธ ความโกรธไม่พุ่งขึ้นแรงและระงับความโกรธได้เร็วขึ้นก็เป็นอันแน่ว่าสมาธิเราดีขึ้นแล้วความกลัวความเสียใจความกลุ้มใจเมื่อมีเรื่องมากระทบลดน้อยลงระงับให้บรรเทาเบาบาง หรือหายได้เร็วขึ้นก็เชื่อได้ว่าเราฝึกจิตได้ดีขึ้นมากแล้วเป็นการฝึกจิตให้มี **"อุเบกขา"** วางเฉยเป็นกลางสบาย ๆ

พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และพุทโธยังเป็นวิธีฝึกจิตที่เรียกว่า **"พุทธานุสสติ"** ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่ท่านสละราชสมบัติมาเป็นนักบวชไม่มีทรัพย์สมบัติเดินเท้าเปล่าศึกษาค้นคว้าธรรมะ แล้วยังทรงมีเมตตากรุณาเที่ยวสั่งสอนไปในหัวเมืองต่าง ๆ

ขั้นที่ ๒ การสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กับภาวนา พุทโธในขั้นที่ ๑ **หรือนั่นคือฝึกวิปัสสนาขั้นง่าย ๆ ควบคู่ไปกับการภาวนาพุทโธซึ่งทำให้จิตสงบให้หยุดคิดเรื่องอื่น วิธีนี้อาศัยการพิจารณา**นั่นเอง การพิจารณาในขั้นต้นนี้ก็คือการ**พิจารณาลมหายใจ** และการ **ปรับลมหายใจให้สบาย**

การพิจารณาลมหายใจ

การฝึกสมาธิวิปัสสนานั้นก็เพื่อมุ่งหมายจะให้มีความสุขความสบาย จิตใจที่สบายปลอดโปร่งจึงเป็นการวัดว่า การฝึกนั้นถูกต้อง ฉะนั้นจะต้องเอาใจใส่เอาใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจพิจารณาดูว่าลมหายใจนั้นสบายหรือเปล่า แล้วลองจัดหรือปรับลมหายใจให้ยาวขึ้นบ้างสั้นลงบ้างหายใจออกยาวขึ้นบ้างสั้นลงบ้าง หายใจเข้ายาวขึ้นบ้างสั้นลงบ้าง พร้อมกับพิจารณาดูว่าหายใจแบบไหนสบายที่สุด เมื่อได้ลมหายใจที่สบายที่สุดแล้วก็จำการหายใจลักษณะนั้นไว้ให้แม่นยำ และหายใจในลักษณะนั้นไว้เสมอต่อเนื่องกันไปนาน ๆ พร้อมกับภาวนา "พุทโธ" ไว้ด้วย **ข้อสำคัญที่สุดก็คือหายใจในลักษณะที่สบายที่สบายที่สุดไว้** ส่วนการภาวนาพุทโธนั้น ในขั้นนี้จะภาวนาพุทโธไปเรื่อย ๆ แบบสบาย ๆ หรือจะภาวนาคำว่า "**พุท**" ยาว ๆ ขณะหายใจเข้าและภาวนาคำว่า "**โธ**" ยาว ๆ ขณะหายใจออกก็ได้ดูว่าอย่างไหนสบายก็ทำอย่างนั้น บางทีลืมภาวนา, ก็หายใจลักษณะที่สบายทำความรู้สึกหรือมีสติรู้ว่าเราหายใจแบบสบาย ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลานั่งเวลายืนเวลาเดิน หรือเวลานอน **ขณะเข้าส้วมขณะอาบน้ำขณะทำงาน ขณะกินอาหาร** ฟังเพลงอ่านหนังสือ ขณะนั่งรถหรือขณะลงเรือก็ฝึกจิตไปด้วยได้คือมีสติรู้การหายใจคุมให้หายใจลักษณะสบายอย่างเดียวไปพร้อม ๆ กับการทำงานก็ได้ โอกาสใด

จะเพิ่มการภาวนาไปด้วยได้ก็ภาวนาไปเรื่อย หรือโอกาสใดจะภาวนาไปอย่างเดียว ทำงานหรือทำกิจอย่างอื่นไปด้วยก็ได้ ถ้าเหมาะที่จะภาวนาไปด้วยกำหนดรู้ว่าการหายใจสบายไปด้วยพร้อม ๆ กันก็ทำไปพร้อม ๆ กัน

การฝึกดังกล่าวนี้ทำได้เรื่อย ๆ ไปไม่ว่าเวลาใดทำได้มากยิ่งดีตอนใดเผลอลืมภาวนาก็รีบภาวนาอีกทำความรู้สึกที่ลมหายใจอีกดังนี้เรื่อยไป หรือจะทำวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที ก็ได้ทำเพิ่มขึ้นให้มาก จะอยู่ในท่าใดก็ได้ขณะเดินยืนขณะอาบน้ำขณะนอนก็ได้จะทำให้สมาธิดีขึ้น และสุขภาพทางกาย และใจดีขึ้นอย่างแน่นอน ดังนั้นจึงไม่น่าจะมีข้อแก้ตัวว่าไม่มีเวลาฝึก เพราะฝึก ครั้งละ ๑๐ นาที วันละ ๓ ครั้ง ทุกวันไม่นานก็จะเห็นผล

การฝึกดังกล่าวนี้เป็น **การฝึกให้มีสติ** หรือจะเรียกว่าฝึกให้มี **"สติสัมปชัญญะ"** ประจำตัวอยู่เรื่อย, ไม่ปล่อยให้จิตเลื่อนลอยคิดโน่นคิดนี่ เราลองหยุดคิดตามดูจิตสักพักหนึ่งจะเห็นว่าจิตเราชอบคิดเรื่องนี้บ้าง เรื่องนั้นบ้างบางทีก็ตั้งใจคิดบางทีก็คิดขึ้นมาโดยที่ไม่ได้ตั้งใจทั้ง ๆ ที่อยากจะลืมคิดเรื่องนั้นมันก็ไม่ยอมลืมการคิดโน่นคิดนี่คิดห่วงกังวลบ้างเรื่อยเปื่อยไปดังนี้ทำให้เสียกำลัง (พลังในกาย) ทำให้อ่อนเพลียมึนศีรษะได้ จึงคอยแก้ด้วยการมีสติรู้ลมหายใจแต่งลมให้สบายรักษาลมที่สบายไว้ภาวนาพุทโธไว้เรื่อย ๆ

ทำให้จิตสบายไม่ฟุ้งซ่านเป็นการเพิ่มพลังภายในทั้ง พลังกายและพลังจิต นอกจากฝึกให้มีสติแล้วยังทำให้ปัญญาดีขึ้นเพราะพลังจิตดีขึ้นนั่นเอง ลมหายใจเดินเข้าออกอยู่เสมอก็ช่วยเพิ่มกำลังทางกาย และจิตที่จดจ่อมีสติรู้เรื่องลมหายใจ และพุทโธอยู่ก็เป็นสมาธิเบื้องต้น ๆ เป็นการเพิ่มกำลังทางจิต ถ้าเราไม่มีสติคุมปล่อยไปตามเรื่องการหายใจก็จะเบาหรือลงมากไปบ้าง หยุดหายใจลงหน่อยหนึ่งบ้าง หายใจแรงเกินไปบ้างไม่สม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับอากาศไปหล่อเลี้ยงโดยสม่ำเสมอ

สมัยก่อนพระพุทธศาสนา พวกนักบวชและฤาษีก็ฝึกจิตได้ผลถึงเหาะได้หายตัวได้ แต่ไม่ได้เรียกไม่ได้พูดว่า ฝึกสมาธิวิปัสสนา เขาพูดว่า **ฝึกการหายใจ** มีตำราเรียกว่า **ตำราว่าด้วยการหายใจ** ผู้ไม่ใช่นักบวชคนธรรมดาก็ฝึกกันได้มีหลายคนในปัจจุบันเข้าใจว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นเรื่องยากเป็นเรื่องของนักบวช หรือเป็นเรื่องจะไปนิพพาน ความจริงแล้วการฝึกสมาธิวิปัสสนา ก็คือการฝึกจิตฝึกควบคุมจิตให้สงบให้มีกำลังให้เกิดปัญญาละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ซึ่งจะใช้ประโยชน์ในทางโลก คือใช้ประโยชน์ในการเรียน การทำงานใช้ช่วยความจำช่วยรักษาโรคช่วยให้มีปัญญาดีขึ้น และเพื่อประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย ส่วนประโยชน์ ในทางธรรมก็เป็นการช่วยให้มีสุขภาพทางจิตดี ลดความโกรธ ความพยาบาท ความโลภลดความทะเยอทะยานจน

เกินพอดี ลดความหลงความเพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่มีประโยชน์หรือสิ่งที่ให้โทษเพิ่มความขยันหมั่นเพียรและความคิด ปัญญาที่ดีขึ้นดังนี้เป็นต้น

การฝึกจิตให้สงบให้มีกำลังเราจะบังคับจิตฝึกจิตให้สงบให้หยุดคิดเอาดื้อ ๆ ก็ยากเพราะจิตไม่มีตัวตนที่จะควบคุมผูกมัดไว้ได้ แต่จิตมีสัมพันธ์กับลมหายใจ ไม่มีลมหายใจจิตก็ออกจากร่างกายคือตายไป ลมหายใจละเอียดอ่อนสบาย ๆ จิตก็สบายสงบไปด้วย จึงฝึกควบคุมจิตโดยวิธีควบคุมลมหายใจแทน เมื่อควบคุมลมหายใจได้ถูกต้อง จิตก็สงบ และมีกำลังมากขึ้นตามลำดับ

การฝึกจิตจะง่ายหรือยากอยู่ที่ผลที่เราประสงค์ถ้าเราจะเอาผลสูงสุด เช่นจะให้ได้ถึงนิพพาน จะให้มีปัญญาดีเลิศจะให้หายตัวได้เหาะได้ ดังนี้ก็ยาก แต่จะให้ใช้ประโยชน์เพียงให้มีความสบายกลุ้มใจก็ระงับได้ดีขึ้นเร็วขึ้นใช้ประโยชน์ในการเรียนการทำงานการอาชีพให้ดีกว่าคนธรรมดา หรือดีกว่าที่เราทำได้อยู่เดิมรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยพลังจิตก็ได้ เหล่านี้ก็เรียนง่าย ใช้เวลาสั้น ๆ เช่นเดียวกับการหาเงินจะเอาเงินแสนเงินล้าน ก็ทำยากจะเอาเพียง ๑๐ บาท ๑๐๐ บาท ก็ทำได้ไม่ยาก มีเรื่องโกรธ เรื่องเสียใจก็ภาวนา **"พุทโธ"** ไว้ปวดเจ็บ หรือกลัวก็ภาวนาไว้

ขั้นที่ ๓ พิจารณากาย

ในการฝึกสมาธิวิปัสสนา ถ้าไม่ก้าวหน้าดีขึ้น จิตดื้อรั้นชอบคิดโน่นคิดนี่ หรือเรียกว่าจิตฟุ้งซ่านไม่ยอมสงบได้นาน ก็ต้องใช้การพิจารณาประกอบกับการภาวนาพุทโธ และการรักษาลมสบายไว้ด้วย **เมื่อเราปรับแต่งลมสบายได้ชำนาญก็จัดลมหายใจที่สบายได้เร็วหรือจัดลมสบายได้ทันที** รักษาลมสบายไว้ให้ต่อเนื่องพร้อมกับภาวนาพุทโธ และพิจารณาร่างกายของเราไปด้วยเพื่อเป็นการผูกพันจิตไม่ให้มีโอกาสคิดไปต่าง ๆ นานา ช่วยให้จิตสงบสบายลงได้ ร่างกายเรียกตามภาษาธรรมะว่า "**รูป**" ซึ่งกินความกว้าง รูป หมายถึงทุกสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา รูปจึงเป็นเครื่องดึงดูดที่สำคัญที่สุดทำให้จิตหลงใหลชอบใจติดใจที่จิตใจเราคิดไปต่าง ๆ นานานั้นก็คิดไปในเรื่องรูปทั้งนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณา เรื่องรูปให้แตกฉานแจ่มแจ้งจิตจึงจะสงบเป็นสมาธิขั้นสูงขึ้นได้โดยลำดับ การพิจารณาเรื่อง **รูป** ก็เริ่มต้นด้วย **พิจารณาร่างกายเราก่อน** พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่งามไม่น่ารักเป็นของไม่เที่ยงคือเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตลอดเวลาไม่มีการหยุดยั้ง วิธีพิจารณาให้ได้ผลดีนั้นมีอยู่หลายวิธี ซึ่งอาจจะใช้วิธีเดียว หรือหลายวิธีประกอบกันก็เลือกให้เหมาะกับจิตของตน วิธีใดได้ผลทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านก็ยึดถือเอาวิธีนั้นมาพิจารณา จะยกตัวอย่างวิธีที่สำคัญซึ่งควรใช้เป็นหลักมากล่าวคือ

๑. พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งน่ารังเกียจไม่สะอาด ไม่น่ารัก เพื่อให้เกิดการสลดใจหยุดการทะเยอทะยานฟุ้งซ่าน เมื่อใจเป็นกลางแล้วจึงทำสมาธิต่อไป พิจารณาดูอุจจาระที่ถ่ายออกมาเป็นของสกปรกเหม็น, ที่ออกมาแล้วนั้น นึกภาพดูว่าอุจจาระที่น่าเกลียดเหม็นเน่า เช่นนั้นยังอยู่ในท้องเราอีก ๒ เท่าหรือ ๓ เท่าเป็นถังเก็บอุจจาระหรือส้วม ปัสสาวะที่แสนเหม็นก็ยังอยู่เต็มในกระเพาะปัสสาวะเป็นถังส้วมเช่นกัน เหงื่อที่ออกมาเหม็นนั้นก็มีของเน่าของตายออกมาด้วยเป็นขี้ไคลขี้เกลือซึ่งยังตกค้างอยู่ตามท่อตามรูผิวหนังอีกมากเต็มไปหมดทั่วร่างกาย (มากกว่า ๕ ล้านรู, ทางการแพทย์ประมาณขนหรือขุมขนทั่วร่างกายประมาณ ๕ ล้าน) ลำไส้, ท่อปัสสาวะ, ช่องคลอดก็เป็นทางเดินของอุจจาระของปัสสาวะ และท่อโลหิตเน่าที่จับคราบอยู่เกรอะกรังน่ารังเกียจ ท่านจึงกล่าวในพระไตรปิฎกว่าร่างกายเต็มไปด้วยหลุมมูตคูต

หลายอาจารย์นิยมพิจารณาอาการ ๓๒ ตามที่กล่าวไว้ในเล่มนี้หน้า๒๕๔หรือจะดูเนื้อดูเครื่องในหมูซึ่งอาบชุ่มไปด้วยเลือดเหม็นคาวจัดเปรียบเทียบกับกายเราด้วยก็ได้

๒. พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมหรือผสมกันเป็นกลุ่มอยู่ชั่วคราว และมีการสลายตัวพลัดพรากกันออกจากร่างกายตลอดเวลาไม่มีการหยุดยั้งทั้งกลางวันกลาง

คืน ควรทำความเข้าใจเรื่องธาตุ ๔ ให้ดี คือทุกสิ่งทุกอย่าง หรือในร่างกายเราก็เป็นของชนิดเดียวกันคือเป็นกลุ่มของธาตุทั้ง ๔ ผสมกันมีสัดส่วนต่าง ๆ ถ้ามีธาตุดินมากและอัดแน่นมากก็เป็นกระดูกเป็นหินเป็นไม้ จำพวกที่มีลักษณะแค่นแข็งเรียกว่า **"ธาตุดิน"** (โม) จำพวกที่เหลวไหล และแทรกซึมไปได้ง่ายเรียกว่า **"ธาตุน้ำ"** (นะ) จำพวกที่มีลักษณะพัดพาไปมาได้เรียกว่า **"ธาตุลม"** (ทะ) จำพวกที่มีลักษณะร้อนเรียกว่า **"ธาตุไฟ"** (พะ) ในเรื่อง **"ธาตุ"** นี้บางท่านว่าเป็นการจำแนกล้าสมัยเรียกผิด ๆ เพราะคำว่า **"ธาตุ"** หมายถึงธาตุแท้ซึ่งมีเพียง ๗๒ ธาตุตามที่ฝรั่งค้นพบ ที่จริงในพระไตรปิฎกเขียนมาก่อนเรียกมาก่อนว่า **"ธาตุ"** เป็นการจัดหมวดพวกที่มีสภาพหรือลักษณะคล้ายกัน ธาตุในภาษาวิทยาศาสตร์มาตั้งมาเรียกกันภายหลังว่าเป็นของแท้ธาตุแท้แล้วก็ผิดพลาดไม่มีเพียง ๗๒ จริง, ภายหลังค้นพบว่ามีมากกว่า ๑๐๐ ธาตุแล้วยังรู้ไม่จบว่ามีทั้งสิ้นกี่ธาตุแน่บางธาตุมาพบอีกว่าเปลี่ยนแปลงเป็นธาตุอื่นได้อีกจึงหาที่จบไม่ได้คนตื่นตามฝรั่งเกินไปก็หลงพาลว่าเขาดีกว่าฉลาดกว่า พระพุทธเจ้าไปอย่างนี้แหละหลายเรื่องตามที่เคยกล่าวมาแล้วในวิทยาศาสตร์ทางใจซึ่งชี้ให้เห็นว่าฝรั่งเขาค้นคว้าผิดพลาดหลายอย่างทำให้หลงเชื่อกันไปนานกว่าจะรู้ว่าผิด

ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ,........รวม ๒๐ ในกายเราเป็นพวก ธาตุดิน ส่วนน้ำดี, น้ำเสลด, น้ำเหลือง, น้ำเลือด......

น้ำมูก, น้ำเยี่ยว รวม ๑๒ อย่างเรียกว่า **ธาตุน้ำ** สำหรับ **ธาตุลม** ก็มีในกายเรา ๖ คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน, ลมพัดลงเบื้องล่าง, ลมในกะเพาะลำไส้, ลมในช่องท้อง, ลมทั่วร่างกายและลมหายใจเข้าออก, ส่วน**ธาตุไฟ**มีในร่างกายเรา ๔ ชนิด คือไฟที่ทำให้ร่างกายอุ่น, ไฟที่ทำให้เกิดความเร่าร้อนกระวนกระวาย, ไฟที่ช่วยย่อยอาหาร และไฟที่เผาให้ร่างกายแก่คร่ำคร่าร่างกายคนก็หาใช่อื่นเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประชุม หรือผสมกันอยู่แล้วมันก็แตกสลายพลัดพรากหนีจากกันไปตลอดวันตลอดคืน ธาตุเก่าหนีไปธาตุใหม่เข้าแทนเรื่อยไปไม่มีการหยุดยั้ง ธาตุทั้ง ๔ ก็ล้วนเป็นของไม่เที่ยงไม่แน่นอนกลับกลอกเปลี่ยนแปลงไปมาได้ต่าง ๆ ข้าวน้ำกินลงไปก็กลายเป็นเลือด เป็นเนื้อหนังเป็นกระดูกเป็นอุจจาระปัสสาวะเป็นเหงื่อไคลได้ ธาตุน้ำใส่จานไว้ ๕ วัน ๑๐ วัน ก็ระเหยเป็นธาตุลมไปในอากาศหมด, ธาตุลมในอากาศจับกลุ่มแน่นเป็น **ธาตุดิน** คือ ลูกเห็บ และเป็น **ธาตุน้ำ** คือน้ำฝนตกลงมา เมื่อมาพิจารณาเห็นกายเป็นเพียงธาตุ ๔ และธาตุ ๔ นั้นก็กลับกลอกเปลี่ยนแปลงได้ต่าง ๆ ธาตุทั้ง ๔ อย่างต่างก็เปลี่ยนแปลงระเหยผุเปื่อยอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดยั้งแล้ว กายเราประกอบด้วยธาตุ ๔ จะเป็นแก่นสารจะเป็นของมั่นคงเป็นตัวตนได้ไฉนหนอ

๓. พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่แตกทำลายไหวเคลื่อน, ตายหรือดับ และพลัดพรากจากเราไปตลอดเวลาไม่มีการ

หยุดนิ่งไม่เป็นแก่นสารอย่างที่เราหลงติด และคิดนึกเอาเองกล่าว คือ ทุกส่วนในร่างกายแยกย่อยแบบ วิทยาศาสตร์เขาว่าประกอบด้วยตัว เซลล์มีชีวิตเล็กมาก จนมองตาเปล่าไม่เห็นต้องดูด้วยกล้องขยายหลายเท่าจึงเห็น, ตัวเล็ก ๆ นี้เป็นสิ่งมีชีวิตจึงต้องกินอาหารคือเลือดที่ไหลเวียนไปทุกจุดในร่างกาย, ต้องหายใจซึ่งใช้อากาศที่เราหายใจเข้าออก หรือธาตุลมที่แล่นไปทั่วร่างกายมีการตายอยู่เรื่อย ๆ เซลล์บางชนิดอายุเพียง ๑ วันก็ตายบางชนิดไม่ถึงวันก็ตาย อาหารที่กินลงไปก็ช่วยสร้างเซลล์ขึ้นใหม่เรื่อย ๆ ส่วนที่ตายก็ตายไปเรื่อย ๆ เมื่อของตายของเสียของเน่าร่างกายก็มีการขับถ่ายออกไป โดยมีธาตุลมพัดพาออกมาเป็นรูปต่าง ๆ เช่น เหงื่อ, ขี้ไคล, อุจจาระ, ปัสสาวะ, น้ำลาย, น้ำมูก, น้ำเสลด ฯลฯ รูขุมขน รูผิวหนังขยายดูจะพรุนเต็มไปหมดทั่วร่างกายล้วนเป็นช่องทางออกของสิ่งที่ตายที่เสียที่เน่าเหม็นซึ่งถูกขับถ่ายออกทิ้งตลอดเวลา ช่องทางใหญ่ ๆ มี ๘ ช่อง คือ ช่องหู, ช่องจมูก, ช่องตา, ช่องปาก, ช่องทวารหนัก, ช่องทวารเบา, ล้วนเป็นช่องขับของเสียของเน่าของตายออกทั้งนั้น ที่จริง ทางพระพุทธศาสนาก็ค้นพบเรื่องเซลล์นี้มาก่อนเป็นเวลานาน แต่เรียกชื่อว่า "ตัวชีวิต" แรกเกิดมีเชื้อชายผสมไข่ของหญิงเป็นตัวชีวิต ท่านเทียบขนาดไว้ว่ามีขนาดเท่ากับเอาขนเม่นจุ่มลงในน้ำมันแล้วสลัดออก ๗ ครั้ง, น้ำมันที่เหลือติดปลายขนเม่นนั่นแหละมีขนาดเท่า ตัวชีวิต เมื่อมีอาหารและความอบอุ่นพอเหมาะก็แตกตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้นจนจับกลุ่ม

เป็นรูปยาวขึ้นแตกปุ่มเป็นตาเป็นแขนเป็นขาเป็นศีรษะเป็นคนซึ่งใน พระไตรปิฎกบรรยายละเอียดถึงการเจริญเติบโตมีลักษณะอย่างไรทุก ๗ วัน ว่าเป็นวันแรกลักษณะอย่างไร ๗ วันต่อ ๆ ไปมีลักษณะอย่างไร ส่วนตำราแพทย์ทางฝรั่งเขาบรรยายลักษณะไว้เพียงเป็นเดือน ๆ ว่า เดือนแรก เป็นอย่างไร เดือนต่อไป เป็นอย่างไร

ตัวชีวิต นี้เล็กมากจนดูด้วยตาเปล่าไม่เห็นจึงมีอายุสั้นมากบางตัวเพียงวันเดียวก็ตาย ทั้งร่างกายของเรามีตัวชีวิตมากมายจนนับไม่ถ้วน แม้เพียงขนในร่างกายทางวิทยาการสมัยใหม่นับว่ามีประมาณ ๕ ล้าน **ตัวชีวิต** ทั้งร่างกายของเราจึงมากมายจนนับไม่ถ้วน ดังนั้นเมื่ออายุสั้นนิดเดียวจึงมีการตายตลอดเวลาไม่มีการหยุดยั้งคือตายทุกประเดี๋ยวเดียวก็ตายมากตัวซึ่งภาษาทางพระเรียกว่า **"ดับ"** คือการตายการละลายแตกทำลายนั่นแหละตายอยู่ทุกขณะจิตทีละมาก ๆ ทั่วร่างกาย หรือชั่วแว็บเดียวก็ตายมากมายต่อ ๆ กันไปดังนี้ ไม่มีเวลาหยุดยั้งเลย ในทางพระพุทธศาสนาได้ แบ่งชนิดของการตายไว้ ๓ ชนิด คือ

๑. ตายเด็ดขาด (สมุจเฉทมรณะ) ได้แก่กาลกิริยาของพระอรหันต์ พูดง่าย ๆ คือการตายของพระอรหันต์ตายแล้วไม่เกิดอีกหรือไม่กลับมามีการตายอีก

๒. ตายโดย สมมุติ (สัมมติมรณะ) ได้แก่ การตายของคนทั่ว ๆ ไป ไม่ตายแท้ ตายแล้วต้องมีการเกิดอีกตายอีกต่อ ๆ ไป

๓. **ตายทุกขณะจิต** (ขณิกมรณะ) ได้แก่การตายการแตกทำลายสลายตัวพลัดพรากทุกขณะจิต คือตายอยู่เรื่อยไปไม่หยุดยั้งได้แก่การตายของ **ตัวชีวิต** ในทุกส่วนของร่างกายเราตายอยู่ไม่หยุดหย่อนตามที่กล่าวมาแล้ว และยังหมายถึงเปลี่ยนแปลงของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายที่เปลี่ยนอยู่เรื่อย ๆ ไม่หยุดยั้งค่อยเปลี่ยนจากรูปเด็กเป็นผู้ใหญ่เรื่อย ๆ ทีละน้อยตลอดเวลาลมหายใจก็เข้าออกเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ

ส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่าย เช่น **ผม, ขน, เล็บ** มีการเปลี่ยนแปลง และตายอยู่ตลอดเวลาไม่มีการหยุด ผมค่อย ๆ ยาวอยู่เรื่อย ๆ โกนผมวันนี้รุ่งขึ้นก็ยาวมามากพอควร ขณะที่ยาวออกส่วนที่ตายก็เลื่อนออกมาเปลือกนอกและตอนปลายเหมือนกับต้นไม้ที่เริ่มตายเห็นชัดที่เปลือกและที่กิ่งก้านตอนยอด ส่วนตายที่ค่อย ๆ หลุดก็กลายเป็นผงเป็นขี้หัว เส้นผมที่มีส่วนตายมากก็หลุดร่วงออกมาทั้งเส้น เล็บก็ไม่มีการหยุดเปลี่ยนแปลงยาวไปเรื่อยทีละน้อยและตายไปเรื่อย ๆ ตัวชีวิตที่อัดแน่นเป็นเล็บก็ตายทีละมากมายทุกขณะจิตตอนปลายเล็บเป็นของตายสิ้นจึงตัดออกได้ไม่เจ็บส่วนโคนเล็บตัวชีวิตเป็น ๆ มีมากจึงมีประสาทความรู้สึกเจ็บ

การตายหรือเรียกว่าการ **"ดับ"** ที่ต่อเนื่องไม่หยุดยั้งแม้แต่น้อย และยังแยกสลายพลัดพรากออกไปเรื่อย ๆ นี่แหละเป็น **ความไม่เที่ยง** การพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ ๔ หรือการพิจารณาให้เห็นการตายการพลัดพรากจากไปของทุกส่วนในร่างกายไม่หยุดยั้งแม้เดี๋ยวเดียวนี้ พิจารณาผิวเผินก็เป็นการรู้ซึ่งพอช่วยส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้นบ้างลดความโกรธความหลงไปได้บ้าง จะให้ได้ผลดีก็ต้องพิจารณาขณะจิตเริ่มสงบดีแล้วจึงจะเกิดทั้งความรู้ และการเห็นด้วยจิต การเห็นจริงด้วยจิตทำให้เกิดความซาบซึ้งตรึงแน่นอยู่ในจิตได้นาน การพิจารณาจึงช่วยให้จิตสงบเป็นสมาธิ และสมาธิก็มีกำลังช่วยให้การพิจารณาเห็นชัดแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น พระอาจารย์จึง **ให้พิจารณา และทำจิตให้สงบสลับกันไป ไม่ให้พิจารณาอย่างเดียว หรือทำจิตให้เป็นสมาธิอย่างเดียว**

การเห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงของกายเห็นความพลัดพรากของส่วนต่าง ๆ ในกาย เมื่อเห็นด้วยจิตแจ่มชัดขึ้นก็จะรู้ตามความเป็นจริงว่า กายเป็นของไม่เที่ยง ไม่มีความยั่งยืน, ไม่มีแก่นสาร, มีการไหวเคลื่อนอยู่ทั่วไปเพราะทุกตัวชีวิตเล็ก ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่ต้องการมีการกินการเคลื่อนไหวการหายใจฯ โลหิตก็ไหลเวียนไปทั่วร่างกายเวียนเข้าหัวใจ หัวใจฉีดไปเลี้ยงทุกจุดในร่างกาย, ปอดตับหัวใจ, กระเพาะไต หรือลำไส้น้ำ อาหารก็เคลื่อนไหวทำงานเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันก็เกิด

การสึกหรอ ชำรุดเสียหาย ผันแปรกลับกลอกดูง่าย ๆ จากอาหารกลายเป็นของละเอียดกลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะกลายเป็นกำลังกาย กลายเป็นน้ำกามที่มีเชื้อชีวิต และเป็นไปได้ต่าง ๆ และก็ล้วนเป็นของตายสิ้นดับสิ้น กายเต็มไปด้วยหลุมของตายของเน่า มีของเน่าของเสียไหลออกทุกเมื่อตลอดเวลากายจึงไม่สะอาดน่ารังเกียจ

ในการพิจารณานั้นทั้งในตำราในพระไตรปิฎก หรือในการสอนมักจะให้พิจารณาให้เห็นการตาย (ดับ) และการเกิดแต่การเกิดเป็นเรื่องเห็นยากกว่า ในทางปฏิบัติ **ท่านผู้รู้จึงเริ่มต้น พิจารณาเห็นการตายก่อน** เมื่อเห็นการตายการดับทุกขณะจิตดีแล้วก็ช่วยให้เกิดสมาธิพอที่จะเห็นการเกิดได้เอง

เหตุผลในการที่ต้องพิจารณากายก็เพื่อ **ต้องการให้จิตละทิ้งกายออกมาอยู่เป็นอิสระ** ไม่พัวพันยึดติดอยู่ที่กายเมื่อจิตเป็นอิสระก็เกิดความแจ่มใส และเกิดปัญญารู้เห็นได้ลึกซึ้งตามความเป็นจริง เพราะ **จิตเป็นธรรมชาติรู้อยู่แล้ว**

จิตที่ละทิ้งกายออกมาอยู่เป็นอิสระ พูดในภาษาธรรมะท่านว่า **"ก้าวล่วงรูป"** หรือ **"รูปไม่มี" รูปไม่มี** ก็คือมีแต่จิตเป็นอิสระอยู่โดดเดี่ยวไม่ปรากฏว่ามีร่างกาย ครั้นจะดูกายจิตดวงอิสระนั้นก็มองเห็นกายอยู่ตามลำพังไม่มีจิตรับรู้อยู่ประจำตัว (เห็นด้วยจิต)

เหตุที่ **รูปไม่มี** หรือการทำให้ **รูปไม่มี** นั้นทำได้ ๒ อย่าง หรือมีเหตุ ๒ อย่างคือ

๑. รูปไม่มีโดยพิจารณาร่างกายว่าเป็นของไม่เที่ยงเมื่อไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไหวเคลื่อนทุกส่วนตายและพลัดพรากจากไปไม่หยุดหย่อนนั่นคือเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาไปด้วย (คือไม่มีตัวตน

๒. ผู้เจริญอรูปฌาน ๔ ย่อมไม่มีรูป ก้าวล่วงรูป ก้าวพ้นหรือเพิกถอนรูป (ร่างกาย) ได้

ตามที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า **การพิจารณากายเป็นเรื่องสำคัญมากเป็นสิ่งที่จะทำมากสอนมาก** ดังปรากฏในพระไตรปิฎกมัชฌิมนิกายกล่าวไว้ในจูฬสัจจกะสูตรว่าสัจจกนิครนด์ถามว่า **"พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรมาก สอนอย่างไร"** พระอัสสชิตอบว่า **"พระพุทธเจ้าทรงสอนมากในเรื่องเบญจขันธ์, สอนว่าเบญจขันธ์ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่ตน"** เบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ ก็คือ "รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ" รูปก็คือร่างกาย พิจารณากายนั่นเองซึ่งจะต้องพิจารณาให้มากสอนให้มาก การพิจารณาก็ต้องพิจารณาให้ลึก ซึ้งถี่ถ้วนและต่อเนื่องซึ่งท่านใช้คำว่า **"พิจารณาโดยแยบคาย"** จึงทำให้เกิดปัญญาขึ้นได้

ส่วน เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ (อาการรู้) เป็นอาการของจิตเป็นอาการของวิญญาณซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมากกว่ารูป (กาย) ท่านผู้รู้จึงเน้นหนักให้พิจารณากายให้แตกฉานก่อนเป็นสำคัญ (คำว่า**วิญญาณในขันธ์ ๕ นั้นหมายถึงอาการของจิตของวิญญาณที่มีประจำร่างกาย** หรืออาการรู้ **ความรู้สึกของจิต**เช่นเดียวกัน **เวทนา** ก็คือความรู้สึกว่าทุกข์, รู้สึกว่าสุขสบาย, รู้สึกว่าหิว, รู้สึกโกรธ รู้สึกง่วงเป็นต้น, มีหลายคนที่ยังเข้าใจผิดในเรื่องวิญญาณ (จิต) กับเรื่องวิญญาณในขันธ์ ๕ ซึ่งเขียนเหมือนกันออกเสียงเหมือนกันจึงเข้าใจผิดว่าเป็นสิ่งเดียวกันหรือหมายความอย่างเดียวกัน)

การฝึกสมาธิวิปัสสนาอย่างง่ายหรือเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้วทั้ง ๓ ชั้นนั้น คือการภาวนา "พุทโธ" ในใจ, การพิจารณากายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ 4 และการพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่งามไม่สะอาดน่ารังเกียจแตกทำลายตายดับพรัดพรากไปตลอดเวลาตามรายละเอียดที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นวิธีที่อาจารย์ส่วนมากฝึกสอนเป็นหลัก และยังเป็นการฝึกที่ทำได้ทุกเวลาและทุกอิริยาบทไม่ว่าจะนั่งนอน, ยืนเดิน, กินอาหาร, เข้าส้วม, อาบน้ำ ฯลฯ เป็นเบื้องต้นก็จริงอยู่แต่ถ้า **พิจารณาโดยแยบคาย** และทำติดต่อได้นาน ๆ ก็ทำให้ได้สมาธิที่ดีขึ้นจิตใจมั่นคงเข้มแข็งขึ้นโดยลำดับเมื่อจิตใจโน้มเอียงมาเห็นประโยชน์และความสำคัญในการฝึกจิต

ก็หาโอกาส **ฝึกสมาธิอย่างจริงจัง** คือ **การนั่งสมาธิ** จะนั่งตามแบบได้ยิ่งดี หรือจะนั่งท่าอื่นนั่งเก้าอี้ก็ได้การนั่งสมาธิทำเพื่อให้จิตสงบจิตนิ่งแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านไปคิดโน่นคิดนี่ เมื่อไม่สงบหรือสงบดีแล้วไม่ก้าวหน้าก็ใช้การพิจารณาสลับกับการนั่งสมาธิเพื่อจะได้ส่งเสริมให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาสูงขึ้นไปเป็นลำดับ, จะได้กล่าวถึงการนั่งสมาธิในบทต่อไป

ตัวอย่างการพิจารณาโดยแยบคาย เช่นการพิจารณา **เส้นผม** นึกภาพดูว่าถ้าโกนผมทิ้งหมดรุ่งขึ้นก็ยาวขึ้นมากพอสมควรเอามือลูบดูเป็นอย่างไร ที่ยาวมานั้นมันก็ค่อย ๆ ยาวมาทีละนิดต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง เส้นผมก็ประกอบด้วยตัวชีวิตเล็ก ๆ ซึ่งตายอยู่เรื่อยดังกล่าว นึกภาพดูที่อยู่ของเส้นผมจะเห็นว่าปักอยู่ในหนังมีเลือดที่เหม็นคาวมาหล่อเลี้ยงรอบ ๆ โคนผมเป็นขี้หัวคือซากศพของตัวชีวิตที่ตาย และเหงื่อที่แสนจะเหม็นแห้งกรังติดโคนผม อาหารที่เลี้ยงเส้นผมให้ยาวก็คือเลือดที่เหม็นคาวซึ่งเกิดจากอาหารที่เคี้ยวเละเทะเช่นเดียวกับที่อาเจียนออกมา โดยธรรมชาติตัวเส้นผมจึงไม่สะอาดกลิ่นสาบสางต้องคอยสระชะล้างตบแต่งจนทำให้ดูสวยงามน่ารักทำให้หลงใหลอยากมองอยากจับเพราะความคิดปรุงแต่งคือคิดเอาเองว่าเป็นอย่างนั้นสวยอย่างนั้น........การคิดที่รอบคอบลึกซึ้งให้เห็นตามเป็นจริง **อาศัยจิตที่สงบสบายหรือสมาธิ** นั่นเองคิดพิจารณาจึงเกิด **ปัญญา** เห็นจริงเห็นลึกซึ้งได้ **สมาธิสูงขึ้นปัญญาก็ดีขึ้น**

วิธีสร้างปัญญา

ปัญญา แปลว่า **ความรู้** หมายถึงความรู้จริงรู้ชัดหยั่งทราบเหตุผล รู้ละเอียดถี่ถ้วน ปัญญาขั้นสูงสุดกำจัดอวิชชาได้

ทางให้เกิดปัญญา ในทางพระพุทธศาสนากล่าวสรุปว่ามี ๓ ทาง

๑. ปัญญา **เกิดจากการฟัง** การอ่านการเรียน

๒. ปัญญา **เกิดจากการคิด พิจารณา**

๓. ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนา (ภาวนามยะปัญญา) คือการฝึกสมาธิวิปัสสนานั่นเองทำให้เกิดปัญญา

การสร้างปัญญา ก็อาศัยสร้างจาก **ทางให้เกิดปัญญานั่นเอง** กล่าวคือสร้างปัญญาโดยการฟังจากผู้รู้ดูด้วยตา และการเรียน เพื่อจะให้ปัญญาที่เรียนรู้ดีขึ้นก็นำมาคิดพิจารณาเหตุผลอีกชั้นหนึ่ง และจะให้เกิดทั้งปัญญาทั้งชั้นต้นและขั้นสูงสุดได้ก็อาศัยการคิดพิจารณาขณะที่จิตเป็นสมาธิ สมาธิขั้นสูงสุดก็เกิดปัญญาชั้นสูงสุดได้

วิธีทำให้สมาธิเกิด ๖

รักษาศีล, ตัดกังวลทั้งปวง, มีครูที่ดี, ฝึกตามแบบที่ถูกกับจริตของตน, ที่อยู่ที่ฝึกเหมาะกับจริตของตน, ฉลาดในอุบายทำ

ให้เกิดสมาธิ, (อิทธิบาท ๔ มีให้พร้อมย่อมสำเร็จ)

อุบายทำให้เกิดอัปปนาสมาธิ คือ ทำให้ได้สมาธิขั้นสูงซึ่งเรียกว่า (อัปปนาโกศล ๑๐) ทำให้วัตถุในนอกสะอาด (ร่างกาย ผมเล็บฯ อากาศ, อาหาร, ที่อยู่ และสิ่งแวดล้อม) ทำให้อินทรีย์ ๕ เสมอกัน (พละธรรม ๕), ฉลาดในนิมิต, ประคองจิตในสมัย (จิตอ่อนเจริญพุทธานุสสติ), ข่มจิตในสมัย (จิตกล้า เจริญกายคตาสติหรืออศุภะ) เมื่อจิตเศร้าทำให้ร่าเริง, เมื่อจิตมั่นคงดีให้ดูเฉยอยู่, อย่าคบคนใจวอกแวก, คบคนใจมั่นคง, น้อมใจไปในทางที่ทำให้ใจมั่นคงอยู่เสมอ

"ตั้งอธิษฐาน และสัจจะแล้วทำอย่างจริงจังด้วยความไม่ประมาท" นั่นคือความสำเร็จ (อย่ามัวติดเบ็ดความสำเร็จจะห่างไกล)

นั่งสมาธิให้ถูก เลือกลมหายใจที่สบายแล้วภาวนา "พุท" ขณะหายใจเข้า ว่า "โธ" ขณะหายใจออกหรือภาวนาอย่างอื่นตามจะเหมาะจนลืมภาวนา ถ้ายังสงบสบายอยู่ก็ไม่ต้องภาวนาการคิดออกนอกทางคือความจำความรู้ว่าต่อไป ลมหายใจจะเป็นอย่างนั้นสมาธิจะเป็นอย่างนั้นปรับแต่งลมล่วงหน้าเอาเองสมาธิจะไม่ก้าวหน้าเพราะเป็น ตัณหา

สรุปการเริ่มฝึกสมาธิ

พยายามน้อมจิตมาในทางที่ดีที่สงบ ปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจของเราปลอดโปร่งราบเรียบ จะใช้วิธีสวดมนต์หรือไหว้พระก่อน หรือจะแผ่เมตตาจิตด้วย หรือจะจุดธูปบูชาท่านผู้มีพระคุณก่อน อย่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่โอกาส**ข้อสำคัญให้มีการทำจิตสงบเพียงครู่เดียวเป็นอย่างน้อย**

ต่อไปตั้งความสำนึกรู้อยู่ที่กึ่งกลางดั้งจมูกตรงที่รูจมูกทั้งสองข้างมารวมกัน ในระหว่างที่หายใจเข้าให้ภาวนา "พุท" ในระหว่างหายใจออกให้ภาวนาว่า "โธ" ลองเปลี่ยนลมหายใจเข้าออกให้ลึก สั้น ยาว เบา หนัก และคอยสังเกตว่าบริเวณใดที่มีความรู้สึกว่า**ลมหายใจไปกระทบ** ก็ตั้งจิตรวมความรู้สึกไว้ตรงนั้น และพิจารณาว่าลมหายใจเข้าออกแบบไหนที่เรารู้สึกสบายที่สุด หรือรู้สึกปลอดโปร่งดีกว่าเพื่อน จงจำลมหายใจนั้น และพยายามรักษาจังหวะหายใจแบบที่ดีที่สุดไว้ตลอดเวลา (เหตุที่ตั้งจิต หรือความนึกคิดมาอยู่ที่กึ่งกลางดั้งจมูก เพราะเป็นที่รวมของประสาทรับรู้ที่สำคัญ ๆ และตัดกังวลที่มัวเลือกว่าตั้งตรงช่องจมูกซ้ายหรือขวาปลายจมูกหรือรูจมูก ตอนลึกตอนตื้น)

เพื่อให้จิตแยกออกจากความสนใจในร่างกายทั่ว ๆ ไปแยกจากเรื่องราวอื่น ๆ ให้เลิกสนใจต่อร่างกาย ผ่อนคลายให้ร่างกายอยู่ในแบบสบาย ๆ ไม่เกร็งตัวหรือแขนขา มอบงานให้จิตมาสน

ใจลมหายใจอยู่เฉพาะบริเวณเดียว ที่เดียว ถ้าจิตไม่เชื่อฟังชอบไปสนใจเรื่องอื่น ๆ คิดเรื่องอื่น ชอบนึกเบื่อ นึกว่าเมื่อย นึกกลัวตาย นึกว่าฝึกไปคงไม่ได้ผล นึกอยากจะเกา อยากจะพักนี่แหละเป็นจิตดื้อ ชอบไปพะวงใจเรื่องร่างกายและเรื่องอื่น ๆ เราต้องแก้ด้วยการมอบงานเพิ่มขึ้น หรือใช้วิธีวิปัสสนาสักครู่หนึ่ง คือการพิจารณากายตามที่กล่าวมาแล้วพอให้จิตเริ่มสงบไม่ฟุ้งไป จึงเริ่มสมาธิใหม่จัดลมหายใจปรับปรุงหายใจใหม่ ซึ่งใช้เวลาอีกเล็กน้อย **ได้ลมสบายแล้วก็รักษาไว้ให้นาน ๆ**

เมื่อรักษาลมหายใจจังหวะที่สบายไว้ได้ จิตก็สงบปลอดโปร่ง เพราะมาชอบความมีสบายตามวิสัยของทุกคน พอรักษาลมสบายไว้ได้เพียง 3-4 นาที จิตก็จะแยกออกจากการรับรู้เรื่องอื่น ๆ มารับรู้มาสำนึกอยู่ ติดอยู่ที่สบาย และลืมเรื่องอื่น ๆ ไปได้ อาการที่จิตมาสงบนิ่งอยู่ที่เดียวเรื่องเดียว รับรู้นิ่งเรื่องเดียวไม่ฟุ้งซ่านคิดไปเรื่องอื่น ๆ นี่แหละคือจิตเป็นสมาธิ แต่การฝึกใหม่ ๆ จิตสงบอยู่ไม่ได้นาน นิ่งสงบสบายอยู่ประเดี๋ยวเดียวก็กลับไปรับรู้ไปคิดเรื่องอื่นอีก ครั้นจัดลมดีก็กลับสงบใหม่สบายใหม่ สลับกันไปดังนี้เรียกว่า เราได้สมาธิขั้นต้น (ถ้าเรียกตามแบบกสิณก็เรียกว่า "บริกรรมนิมิต" เพราะขั้นนี้มีนิมิตหรือความรู้สึกแปลก ๆ เช่น รู้สึกสบายดังกล่าวแล้ว หรืออาจรู้สึกดีใจ รู้สึกเสียวซ่าน รู้สึกมีความสุข รู้สึกเห็นภาพ เห็นแสงวอบแวบเป็นต้น)

ข้อสังเกต การฝึกเริ่มแรก เรามอบงานให้จิตรับรู้หรือสำนึกหลายอย่างก่อน เช่น การจัดลมหายใจ เพื่อหาจังหวะหายใจที่สบายปลอดโปร่ง การคอยรักษาลมสบายหรือจังหวะสบายนั้นไว้ การภาวนา **"พุท"** และ **"โธ"** ในขณะหายใจเข้าและออก การตั้งจิตหรือรวมความสำนึกอยู่ที่เดียวใกล้จุดกึ่งกลางดั้งจมูก การคอยระวังไม่ให้จิตไปนึกเรื่องอื่น หรือเปลี่ยนที่ตั้งที่สำนึกรู้ไปเห็นอะไรทำให้จิตเริ่มสงบ งานของจิตจะค่อยลดน้อยลงจนเหลืออย่างเดียว คือจิตนิ่ง รับรู้เรื่องเดียวว่า มีความสุขสบาย ไม่มีการภาวนาพุทโธ ครั้นถึงขั้นสูงสุด (ฌาณที่ ๔) ก็แยกจิตออกจากความสุขคงมีแต่ความสงบนิ่งด้วยความมีสติเป็นกลาง ๆ (อุเบกขา) อยู่เท่านั้น

การที่จิตจะลดงานน้อยลงนั้นต้องให้เป็นไปเอง จะตั้งใจลดลงไม่ได้เป็นการเดินทางผิด กล่าวคือเมื่อเลือกลมสบายได้งานจัดลมก็หมดไป เมื่อรักษาลมสบายไว้ได้จิตมาติดสบาย เลยลืมภาวนาพุทโธ และงานอื่นหมดไปในตัว ตรงนี้แหละเป็นจุดสำคัญที่คนเข้าใจผิดกันมาก คือ ก่อนจะลืมภาวนา ลมสบายจะจัดตัวเองให้สบายขึ้น ลมหายใจเบาลงทุกทีจนไม่รู้สึกว่าตัวหายใจแต่คงรู้อยู่ว่าจิตอยู่นิ่งที่เดียวและมีความสบายความปลอดโปร่งนี่นับว่าถูกวิธีแล้ว แต่สมาธิขั้นต้นอยู่ครู่เดียวก็ถอยกลับขณะที่จิตสมาธิถอยกลับมาเพียงนิดเดียว ทำให้เราระลึกเรื่องอื่นแทรก

ขึ้นมา หรือมีความรู้สึกอย่างอื่นแทรกขึ้นมา เช่น รู้สึกว่าเราไม่ได้หายใจ แต่ความจริงหายใจเข้าออกอยู่เสมอ แต่แผ่วเบาจนไม่รู้สึก บางทีรู้สึกตัวลอยขึ้นสูง ๆ ไปเรื่อย ๆ บางทีรู้สึกว่าตกเหวลึกลงไปเรื่อย ๆ บางทีรู้สึกตัวพองใหญ่ขึ้น บางทีรู้สึกชาแขนขาแล้วขยายมากขึ้นทุกที ความรู้สึกแปลก ๆ นี้ เรียกว่า "นิมิต" ความรู้สึกแปลก ๆ ที่กล่าวแล้วนี้ทำให้คนตกใจ และนึกว่าผิดทางเสียแล้ว ซึ่งความจริงถูกทางแล้ว นึกว่าผิดเลยกลับภาวนาพุทโธอีก เป็นการย้อนไปเริ่มต้นใหม่ เปรียบเหมือนคนขึ้นบันไดไปได้ ๓ ขั้น แล้วย้อนโดดกลับมาขึ้นขั้นที่ ๑ ใหม่ พอถึงขั้นที่ ๓ อีก ก็โดดกลับมาอีก เลยต่อไปขึ้น ๔-๕ ไม่ได้

เราควรระลึกไว้ว่าเป็นเพียงแต่ความรู้สึกไปเท่านั้นว่าไม่ได้หายใจ หรือตัวพอง ตัวชา ตัวตกเหว ตัวลอยสูงขึ้น ล้วนเป็นเรื่องไม่จริง ความรู้สึกลวงเรา เรามีหน้าที่รักษาสมาธิหรือความสงบนิ่งของจิตไว้เท่านั้น ไม่ภาวนาพุทโธอีก ถ้าตัวพองมากขึ้น ตัวชามากขึ้น ตกเหวมากขึ้นตัวลอยสูงขึ้น ก็นิ่งสงบอยู่ พอถึงที่สุดคือ พองมาก ชามาก ตัวขยายกว้างใหญ่จนสุดที่จะรู้สึกตามได้ ลงเหวหรือขึ้นสูงจนความรู้สึกตามไม่ได้ ก็เป็นอันว่าร่างกายไม่มีจิตก็แยกจากร่างกายเด็ดขาด มานิ่งอยู่ที่เดียวรู้สึกเพียงความสุขสบายอย่างยิ่ง รู้สึกว่าโลกว่าง ๆ ไม่มีอะไรเลย นอกจากจิตดวงเดียวของตนลอยอยู่

ถ้ารักษาจิตให้นิ่งอยู่ไม่ได้ จิตถอยกลับมาคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้อีกฟุ้งซ่านไปดังนี้จึงเริ่มภาวนาพุทโธใหม่ จัดลมใหม่ ถ้าจิตดื้อมาก แก้ไขให้นิ่งไม่ได้ก็อาจใช้หลักวิปัสสนามาพิจารณาช่วยแก้ไขจิต จนจิตเริ่มจะหยุดนิ่งไม่ฟุ้งซ่านไป ก็เริ่มทำสมาธิตามวิธีข้างต้นต่อไป

สมาธิกับวิปัสสนา หรือจะเรียกว่า สมถะกับวิปัสสนาต่างก็เป็นวิธีการฝึกจิต และดีทั้งคู่ ช่วยส่งเสริมกันได้ ผู้ที่มุ่งหนักไปทางฝึกสมาธิก็อาศัยหลักวิปัสสนามาช่วยบ้างในบางโอกาสผู้ที่ฝึกแบบวิปัสสนาที่หนักไปทางพิจารณา แต่ก็จำเป็นต้องใช้หลักสมาธิไปเจือปนอยู่หรือเป็นฐานประจำอยู่ มิฉะนั้นก็ไปไม่รอด แต่จะฝึกวิธีใดแบบใดก็ตามในตอนปลายก็ต้องไปฝึกวิปัสสนาอันแท้จริง เพื่อให้ได้ยอดปัญญาซึ่งจะได้กล่าวต่อไป ในขั้นนี้จะกล่าวถึงสมาธิขั้นกลาง ขั้นสูง และวิธีแก้ไขจิตที่ดื้อไม่ยอมเป็นสมาธิต่อไป

เมื่อสมาธิได้ก้าวมาถึงปลายสุดสมาธิขั้นต้นแล้ว เราจะมีจิตดิ่งอยู่ที่จุดตั้งจิตอย่างมั่นคง รู้สึกว่าไม่ได้หายใจเลย มีความสงบปีติและสุขชนิดพิเศษซึ่งเหนือกว่าสุขสำราญโดยทั่วไป ถ้าเราสามารถควบคุมจิตให้สงบมีความสุขอยู่ได้นานพอสมควรและชำนาญในการเข้า ก็เป็นการเข้าถึงสมาธิขั้นกลาง (ในพระบาลี

เรียกว่าอุปจารสมาธิ หรือพิจารณาในแง่นิมิต สมาธิขั้นกลางนี้ก็เรียกว่า อุคคหนิมิต ซึ่งแปลว่า นิมิตติดตา กล่าวคือ นิมิตเกิดขึ้นในขั้นนี้เช่นเห็นภาพต่าง ๆ หรือเห็นแสงก็ชัดเจน และเป็นภาพนิ่ง) เนื่องจากจิตแน่วแน่ และความสุขที่ลึกซึ้งเช่นนั้น ไม่ช้าก็ทำให้จิตละทิ้งร่างกายไปเสีย ขณะเดียวกันสติจะขาดลงโดยสิ้นเชิงชั่วเวลาเดี๋ยวเดียว แล้วจิตก็แยกจากร่างไปพร้อม ๆ กันนี้เอง ทวารทั้ง ๕ ก็จะดับสูญลงไป คงเหลือแต่ทวารใจอย่างเดียวกล่าวคือสติ (ความรู้ตัว) ได้ย้ายออกจากร่างกายไปอยู่ที่ใจอย่างเดียว ผลที่เด่นชัดเป็นดังนี้ คือ จิตยึดมั่นอยู่ที่เดียวด้วยความสุขสำราญ

รู้อยู่ว่า "นี่คือตน เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยวในความว่างและอยู่ในความสุขสุดยอดฉันรู้สึกว่าไม่มีร่างกาย, ร่างกายของฉันและของทุกอย่างไม่พบว่าอยู่ที่ไหน" ในกรณีเช่นนี้ส่วนมากรู้สึกว่าว่างหรือเป็นความมืด ขั้นสุดท้ายเป็นแสงสว่างมากเรียกว่า "แสงโอภาส" ซึ่งกว้างใหญ่จนปิดร่างกายของตนเองและทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล รู้สึกว่ามีจิต(วิญญาณ)ของตนอย่างเดียวลอยอยู่เท่านั้นลักษณะเช่นนี้อาจเรียกง่าย ๆ ว่า "จิตว่างจากรูปหยาบ(กาย)" หรือการเข้าสู่สภาวะความว่าง จากกายมาอยู่กับรูปละเอียด(แสง) จัดเป็นระดับสูงสุดในสมาธิขั้นกลาง (ความว่างในขั้นนี้ไม่ใช่ความว่างที่แท้จริง) เราจะอยู่ในสมาธิขั้นกลางไม่นานนัก จิตก็ถอยไปสู่สภาวะปกติ และควบคุมร่างกายตามเคยและยังจำหรือ ระลึกได้ว่าอะไรเกิดขึ้นแล้ว

ข้อระมัดระวังที่สำคัญยิ่ง เมื่อได้เข้าถึงขั้นกลางแล้ว อย่าหยุดพักเป็นอันขาด ให้พยายามเข้าสู่สมาธิขั้นกลางซ้ำซากจนกว่าจะชำนาญในการเข้าออกจึงพักการทำสมาธิ (อาจต้องทำติดต่อถึง ๒ วัน) ถ้าไม่ทำเช่นนี้จะหลงทางเข้าและทำไม่ได้อีกเป็นเวลานาน อาจจะเป็นเวลาหลายปี นิมิตที่เห็นด้วยตาชั้นในได้นั้นอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดก็ได้ แต่ถ้าเกิดขึ้น และรู้วิธีบังคับได้ก็จะเกิดเป็นวิชาพิเศษขึ้น ถ้าบังคับผิดหลักก็มีโทษมาก ฉะนั้น ทางที่ปลอดภัยที่สุดก็คือปล่อยวางนิมิตเสีย เพื่อให้ได้สมาธิขั้นสูงต่อไป

เมื่อเข้าสมาธิขั้นกลางได้ชำนิชำนาญแล้ว ก็ฝึกให้ก้าวหน้าขึ้นอีก จนได้จิตที่แน่วแน่อยู่ในความสุขและความปีติ (ความปลาบปลื้ม) อย่างสูงสุด ได้นานเท่าที่จะต้องการ และสามารถถอยจิตมาสู่ขั้นใดก็ได้ หรือจะเข้าไปใหม่อีกก็ทำได้โดยทันที ดังนี้ เรียกว่าได้เข้าถึง **สมาธิขั้นสูง** ซึ่งเรียกได้ว่า ขั้นฌาณ (ในพระบาลีบางแห่งก็เรียกว่า**อัปปนาสมาธิ** หรือพูดในแง่นิมิตสมาธิขั้นสูงนี้ก็เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต คือเป็นขั้นที่บังคับนิมิตได้ เช่น บังคับให้เล็กให้ใหญ่ ให้เกิด ให้หาย ไปได้ทันที ซึ่งจะเกิดเป็นวิชาขึ้น ขณะที่จิตแยกออกจากร่างกายไปตั้งสำนึกรู้อยู่แต่ในความมืด หรือแสงสว่างที่กว้างใหญ่กลืนโลก ก็เรียกได้ว่าจิตถึงความว่างขั้นต้น ว่างจากร่างกายแต่ยังติดอยู่ที่รูปหรือแสงสว่าง หรือติดอยู่ที่นิมิตขั้นสูง (ปฏิภาคนิมิต) เมื่อจิตสงบดิ่งต่อไปอีก จิตก็

ทิ้งรูปทิ้งแสงสว่าง เป็นอันว่าได้ถึง**ความว่างขั้นกลาง**แล้วแต่ก็ยังไม่ว่างโดยสมบูรณ์ทีเดียว เพราะยังติดความสุขรับรู้ว่ามีความสุขอย่างยิ่งอยู่ ครั้นจิตสูงขึ้นจนละทิ้งสุขไปได้ ก็มีแต่ความมั่นคงแน่วแน่ (เอกกัคคตา) กับการวางเฉย (อุเบกขา) หรือเรียกว่าเข้าถึงฌาณที่ ๔ แต่ก็ยังมีกิเลสขั้นละเอียดซึ่งเรียกว่า "สังโยชน์" เจือปนอยู่อีกถ้าจะให้สมาธิละเอียดประณีตยิ่งขึ้นก็ฝึกอะรูปฌานอีก ๔ ขั้นคือ เอาอากาศเป็นอารมณ์, เอาวิญญาณเป็นอารมณ์, เอาความว่างเป็นอารมณ์ ขั้นสุดท้ายเอา **"ความไม่มีอะไร"** เป็นอารมณ์ จึงนับว่าเป็นความว่างอันแท้จริง

ฌาน (หรือรูปฌาน) มี ๔ ขั้น คือ ฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ เมื่อสำเร็จฌานที่ ๔ แล้วก็เริ่มทำจิตให้บริสุทธิ์ได้กล่าวคือ ฝึกตามขั้นวิปัสสนา, ถ้าผู้ใดมีบุญบารมีสูงก็สามารถเริ่มฝึกวิปัสสนาได้เมื่อเริ่มได้ฌานที่ ๑ หรือเมื่อได้สมาธิขั้นกลางตอนปลายสุด เมื่อสำเร็จขั้นสูงสุดของวิปัสสนาจะทำให้จิตหมดจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งเป็นสภาวะรู้แจ้งโลก เรียกว่านิพพาน ที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็นหนทางที่ถูกและมั่นคงที่จะนำสู่สวรรค์นิพพาน และในระหว่างทางที่ก้าวไปนั้นก็สามารถใช้อำนาจจิตเพื่อประโยชน์ได้ทั้งทางโลก หรือทางธรรม

ข้อระมัดระวังที่สำคัญยิ่ง การสะกดจิตมีสองชนิด ชนิด

หนึ่งการสะกดจิตผู้อื่น และชนิดที่สองสะกดตนเอง ผลบางอย่างของการสะกดจิต คล้ายคลึงกันกับผลของสมาธิขั้นต้น และขั้นกลาง และทำให้คนเข้าใจสับสนถึงอย่างไรก็ดี ผลของการสะกดจิตและการฝึกสมาธินั้นต่างกันมากทีเดียว แต่ในการฝึกสมาธิถ้าบังคับจิตมากเกินไป ก็จะกลายเป็นการสะกดตนเองได้ หรือเป็นมิจฉาสมาธินั่นเอง ตัวอย่าง เช่น การหมดสติและตัวแข็งทื่อไปชั่วระยะหนึ่งซึ่งเป็นการสะกดตัวเอง จากความชำนาญทราบว่า ก่อนที่ร่างกายจะแข็งทื่อนั้นจะรู้สึกเย็นวูบโดยกะทันหันจากปลายเท้าขึ้นไปเป็นเครื่องเตือนล่วงหน้า ในกรณีเช่นนี้เราจะต้องถอยกลับโดยลืมตาเล็กน้อยแล้วหลับตา หรือเปลี่ยนหายใจเสียใหม่แล้วลงมือทำสมาธิต่อไปอีก หรือหายใจแรงขึ้นหน่อยความแตกต่างที่เด่นชัดระหว่างสมาธิที่ถูก กับการสะกดจิตก็คือการสะกดจิตเป็นสภาพที่มีสติกึ่งเดียว หรือหมดสติและนึกไม่ออกว่าได้บังเกิดอะไรขึ้นต่อร่างกายในระหว่างที่ลืมตัวนั้น พระอาจารย์ในดงสอนว่าถ้าเย็นเหมือนน้ำแข็งมาถึงสะดือตัวจะแข็งขาดสติและการฝึกในครั้งหลังก็จะตัวแข็งอีกทุกครั้ง จะแก้ได้โดยหยุดฝึกจิต ๕ ปีแล้วจึงฝึกใหม่ สำหรับศิษย์ในดงท่านให้ฝึกจนถึงสมาธิขั้นสูงถึง "**ความว่าง**" แล้วจึงสอนให้ฝึกให้ตัวแข็งขาดสติและให้ทำเพื่อรู้เพียงครั้งเดียว

ส่วนสมาธิที่ถูก (สัมมาสมาธิ) นั้นต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

(คือมีสัมมาสติ ตามมรรค ๘ ข้อที่ ๗) ทางที่ดีที่สุดที่จะรู้แน่นอนว่า เรากำลังเข้าถึงสมาธิขั้นใดแล้ว ก็คือตรวจสอบโดยวิธีใช้อำนาจจิต หรือการนับลมหายใจดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตออกไปเสียจากจุดตั้งสมาธิแต่ยังสงบดีอยู่อาจจะเกิดภาพทางจิตหรือนิมิตขึ้นได้

เมื่อจิตถอยจากสมาธิขั้นหนึ่งขั้นใด เราจะต้องทำซ้ำจากขั้นตอนที่ถอยมาให้ก้าวหน้าไปอีก ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อทำซ้ำหลายหนแล้วก็ไม่ได้ผล เราต้องค้นให้พบว่า อะไรเป็นสาเหตุสำคัญให้ล้มเหลว ต้นเหตุที่ทำให้ล้มเหลว หรือกีดกั้นความสำเร็จนั้นก็คือนิวรณ์ ๕ (เครื่องกีดกั้นความสำเร็จ ๕ ประการ) ซึ่งมีดังนี้

๑. กามฉันทะ (ความพอใจรักใคร่วัตถุกาม)
๒. พยาบาท (ความไม่พึงพอใจ ความยินร้าย)
๓. ถีนมิทธะ (ความง่วงงุนท้อแท้)
๔. อุธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน)
๕. วิจิกิจฉา (ความสงสัย โลเล ไม่แน่นอนใจ)

เมื่อเราทราบแน่ว่านิวรณ์ข้อใด เป็นต้นเหตุ ก็แก้ไขด้วยการพิจารณาในทางต่อต้านไว้ ซึ่งได้เขียนไว้แล้วในพระธรรมในทางปฏิบัติจริง เราย่อนิวรณ์ ๕ ลงเหลือ ๒ ประการ คือ จิตมีกำลังมาก และจิตกำลังอ่อน ลักษณะของจิตมีกำลังมาก คือ ฟุ้งซ่านหลงในภูมิตน พยาบาท คิดเกี่ยวแก่ความรักใคร่หรือเรื่องเก่าหรือ

ความคิดใหม่ ๆ ลักษณะของจิตกำลังอ่อน คือ ท้อแท้ หดหู่ หงอย เหงา ลังเล นิวรณ์ข้อที่ ๓ และข้อที่ ๕ เป็นประเภทจิตกำลังอ่อน นิวรณ์อีก ๓ ข้อเป็นประเภทจิตมีกำลังมาก

จิตมีกำลังมาก แก้โดยพิจารณาร่างกายว่าเป็นของว่างเปล่า ปราศจากแก่นสารและน่าเบื่อหน่ายด้วยวิธีนึกแยกแยะออกจนเป็นส่วนเล็กที่สุด ประกอบการพิจารณา การพิจารณานี้เป็นเพียงอุบายดึงให้จิตที่มีกำลังมาก ถอยมาเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบเรียบและสงบ เมื่อได้บังเกิดผลที่ต้องการดังนี้แล้ว เราก็เริ่มทำสมาธิต่อไปอีก

จิตกำลังอ่อน แก้โดยการพิจารณาเกี่ยวกับความดีและบุญกุศลของพระพุทธเจ้าหรือของตนเอง หรือเกี่ยวกับผลดีจากการฝึกสมาธิ อุบายอันนี้จะช่วยบำรุงน้ำใจที่อ่อนให้เข้มแข็งกระปรี้กระเปร่าปลอดโปร่งและราบเรียบ

ข้อจดจำ เมื่อแก้ให้จิตปลอดโปร่งราบเรียบหรือแจ่มใสได้แล้วต้องกลับไปตั้งจิตที่จุดรวมจิตและทำสมาธิโดยไม่ชักช้า ไม่ต้องพิจารณาอุบายแก้ไขจิตมีกำลังมาก หรือจิตอ่อนอีกต่อไป มิฉะนั้นจิตจะถูกแก้ไขมากเกินไป ตัวอย่าง เช่น จากจิตที่มีกำลังมากเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบเรียบแล้วก็กลายเป็นจิตกำลังอ่อน

การใช้อุบายที่ผิดจะเกิดความล้มเหลวและอันตรายขึ้น ตัวอย่าง เช่น จิตมีกำลังอ่อน แต่กลับไปใช้อุบายแก้จิตมีกำลังมากมาแก้ ข่อมทำให้จิตมีกำลังอ่อนยิ่งขึ้น และหมดกำลังใจที่จะทำอะไร ในที่สุด เบื่อชีวิต หรืออาจฆ่าตัวตาย

การตรวจสอบว่าในการฝึกสมาธินั้นถูกหรือผิด และสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นสังเกตได้อย่างไร? มีวิธีแก้ไขอย่างไร? มีกล่าวไว้ละเอียดในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลก

จะขอกล่าวทบทวนและเพิ่มเติมบางประการดังนี้ คือ

การฝึกสมาธิมุ่งหมายจะให้จิตมีความปกติปลอดโปร่งและรู้สึกสบาย จิตที่ไม่ปกติไม่สบายสมาธิก็แก้ให้สบายให้ปกติ เมื่อสบายมากขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปีติคือความอิ่มกายอิ่มใจเบาใจปลื้มใจ ปีติก็เป็นเหตุสำคัญให้เกิดความสงบระงับกายและใจ ลมหายใจก็ระงับลงเพียงไม่รู้สึกว่ามีการหายใจความเจ็บไข้ความเจ็บปวดทางกายก็ระงับลงไม่รู้สึกเจ็บปวดจึงเป็นเหตุให้เกิดสมาธิขั้นกลางขึ้นได้และรู้สึกมีความสุขเป็นความสุขที่มากมายลึกซึ้งกว่าความสุขในทางโลก ถ้าฝึกสมาธิมีความรู้สึกว่าไม่สบายไม่ปลอดโปร่งก็นับว่าผิดหรือไม่ได้ผลต้องหาวิธีแก้ไข

จิตที่ไม่ปกติไม่สบายเช่นรู้สึกหงุดหงิด,รำคาญ, โกรธ, พยาบาท, เสียใจ, กลัว, ตกใจ, ใจสั่น เป็นต้น จงสนใจเฉพาะเรื่องจิตเรื่องลมหายใจ ร่างกายจะปวดเมื่อยก็ไม่สนใจถ้าผ่านการปวดเมื่อยไปได้ครั้งหนึ่งต่อไปก็ไม่ปวดเมื่อย

การตรวจสอบว่าสมาธิดีขึ้นเพียงใด นอกจากจะดูลมนับลมหายใจและทดลองใช้พลังจิตดูแล้วยังมีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ

สังเกตหู สมาธิดีขึ้นการได้ยินจะดังเท่าเดิมแต่ไม่รำคาญต่อไปได้ยินเบาลงจนถึงไม่ได้ยินเสียงใด ๆ นานพอควรก็นับว่าได้ถึงสมาธิขั้นกลาง

สังเกตนิมิต คือการเห็นทางจิตถ้าเห็นแสง, เห็นคน, เห็นต้นไม้ฯ แต่ภาพที่เห็นนั้นมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่งก็เป็น**บริกรรมนิมิตเป็นสมาธิขั้นต้น** ถ้าภาพนั้นเห็นชัดเจนหยุดนิ่งได้นานหน่อยก็นับว่าได้ **"อุคคหะนิมิต"** เป็นสมาธิขั้นกลาง ถ้าภาพทางใจชัดเจนหยุดนิ่งได้นานและน้อมจิตให้ภาพนั้นเล็กให้ใหญ่ให้อยู่ไกลอยู่ใกล้ให้หายไปให้เกิดใหม่ได้ดังนี้ก็นับเป็น**ปฏิภาคนิมิต** เป็นการเริ่มต้นของสมาธิขั้นสูง หรือเป็นปลายสุดของสมาธิขั้นกลางซึ่งเริ่มเป็นสมาธิขั้นสูง เป็นขั้นสำคัญที่ใช้ประโยชน์และรู้อะไรได้มากมายเป็นการ **"ผุดรู้"** และทำได้อย่างน่าอัศจรรย์

ข้อเตือนใจที่สำคัญที่สุด

ศัตรูที่สำคัญที่สุดหรือเครื่องขัดขวางไม่ให้การฝึกสมาธิได้ผลสำเร็จนั้นก็คือ **ความจำ** ความจดจำอยู่ในใจ ซึ่งทางพระเรียกว่า **สัญญา** (ความจำได้หมายรู้)

เมื่อลงมือฝึกสมาธิจะต้องพยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่างให้หมด นั่นคือทำใจให้สงบ ลืมลำดับสมาธิว่าเมื่อทำสมาธิแล้วจะเกิดความสงบเป็นขั้นตอนไปอย่างไร เราทำสมาธิได้เพียงนี้แล้วต่อไปจะเป็นอย่างไร จะต้องลืมเสียให้หมดคือปล่อยนั่นเอง หน้าที่สำคัญที่สุดคือการสร้างเหตุที่ถูกต้องคือจัดลมหายใจให้สบายแล้วก็รักษาความสบายนั้นไว้ไม่ดัดแปลงแต่งลมอีก ปล่อยให้ลมหายใจละเอียดเบาสบายไปเองโดยธรรมชาติ **จงสร้างเหตุที่ถูกไว้เท่านั้น ไม่ต้องหวังผลอะไร ไม่ต้องคิดถึงผล** เพราะว่า**ผลย่อมเกิดจากเหตุ** และเชื่อมั่นเถิดว่าสร้างเหตุที่ถูกที่ดีก็ย่อมได้รับผลดี ทำเหตุที่ไม่ดีไม่ถูกผลก็ย่อมไม่ดีไม่ถูก นี่คือ**หลักแห่งกรรม**

การที่เราคิดฟุ้งซ่านคิดไปต่าง ๆ นานานั้นก็คือ **ความจำ** เก่า ๆ หรือ **สัญญา** เก่า ๆ นั้นแหละผุดขึ้นมาเกิดขึ้นมายั่วให้เกิดตัณหา (ความอยาก) และทำให้หลงใหลคิดไปต่าง ๆ หวังไปต่าง ๆ จนลืมตัวไม่มีสติยั้งหยุดลงได้ทันท่วงที (เบรคเสีย) ความ

จำจึงเป็นศัตรูสำคัญที่สุดของสมาธิ ในระหว่างที่ลงมือฝึกสมาธิ การเอาใจจดจ่อหรือมีสติรับรู้ความสบายอยู่อย่างมั่นคงประคับประคองลมสบายและความสบายโดยมีสติรู้อยู่นั่นเองเป็นเครื่องป้องกันศัตรูของสมาธิไม่ให้เข้ามารบกวนได้

ข้อสำคัญที่หลายคนเข้าใจผิดว่า ถ้าการฝึกสมาธิได้ผลจะต้องเห็นภาพทางใจ เมื่อไม่เห็นภาพอะไรเลยก็คิดเอาเองว่าฝึกไม่ถูก ฝึกไม่ได้ผล ความจริงไม่ควรจะสนใจเรื่องการเห็นภาพ จะเห็นหรือไม่เห็นก็เกิดสมาธิที่ดีที่ก้าวหน้าได้ ข้อสำคัญต้องให้เกิดความสบายความสงบดังกล่าวมาแล้วมากขึ้นก็นับว่าถูกนับว่าดี หรือจะสังเกตการได้ยินเบาลงเสียงเบาลงมากขึ้นก็นับว่าสมาธิดีขึ้น การเกิดภาพเกิดนิมิตต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงเรื่องจะต้องผ่านไป และยังเป็นภาระที่จะต้องแก้ไขจะต้องให้ผ่านเลยไป ถ้าเกิดภาพทางจิตบ่อย ๆ กลับเกิดโทษ ทำให้ติดภาพติดนิมิต สมาธิก็ติดขัดอยู่แค่นั้นไม่สูงขึ้นไม่ประณีตขึ้น

เฉพาะการเห็นภาพทางใจนั้นเป็นประโยชน์ในทางหมอดูและเป็นเรื่องของการใช้อำนาจจิตใช้พลังจิต ไม่ใช่เรื่องของการฝึกสมาธิ ถ้าดูภาพบ่อย ๆ ก็จะติดภาพ พระอาจารย์ในดงจึงห้ามไม่ให้ดูภาพบ่อย ๆ ไม่ให้เป็นหมอดูทางใน เพราะจะทำให้ติดภาพติดรูปกายเป็นเหตุให้ทำจิตว่างไม่ได้ จะเข้าสู่ความว่างได้ยากมาก เมื่อได้ความว่างแล้วจะกลับมาใช้อำนาจจิตดูทางในดูภาพก็ทำได้ง่ายมาก แต่อนุญาตให้ทำเฉพาะในโอกาสจำเป็นเท่านั้น

อิทธิบาท ๔

คุณธรรมที่ช่วยให้เกิดความสำเร็จได้

๑. **ความพอใจรักใคร่** (ฉันทะ) สร้างความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น หรือเรื่องนั้นด้วยการพิจารณาคุณประโยชน์ที่จะได้รับหรือผลดีที่จะเกิดขึ้น

๒. **หมั่นเพียร** (วิริยะ) กระทำสิ่งนั้น บากบั่น ขยันทำไม่ลดละ

๓. **เอาใจฝักใฝ่** (จิตตะ) สนใจใฝ่ใจอยู่เสมอไม่หยุดยั้ง

๔. **ตริตรองพิจารณา** (วิมังสา) ไตร่ตรองในเรื่องนั้น พิจารณาหาเหตุผล ทบทวนไต่ถามให้แตกฉาน

ผู้มีคุณธรรมครบทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความสำเร็จสมประสงค์ ได้ทุกอย่างที่ไม่เกินวิสัยที่คนจะทำได้

ขอให้เพ่งเล็งข้อที่ ๑ เป็นหลัก ถ้าเราพิจารณาเห็นว่าการเรียนวิชานั้น การทำอย่างนั้นมีผลดีจริงจนพอใจชอบใจแล้วข้ออื่น ๆ ก็ตามมาเอง

นิวรณ์ ๕ เครื่องกีดกั้นไม่ให้สำเร็จ

นิวรณ์ ๕ คือ เครื่องกีดกั้นไม่ให้ทำอะไรสำเร็จ กีดกั้นไม่ให้บรรลุความดี ขัดขวางไม่ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมี ๕ อย่างคือ

๑. **ความพอใจรักใคร่ครุ่นคิด** ถึงวัตถุกาม (กามฉันทะ) วัตถุกามได้แก่ รูป, รส กลิ่น, เสียง สิ่งที่สัมผัสอันชอบใจ น่ารักใคร่ ยั่วกาม อาจจะเป็นคน สัตว์, ต้นไม้ หรือสิ่งอื่น ๆ

๒. **ความพยาบาท** ได้แก่ความโกรธแค้น อาฆาต หาทางทำให้เป็นอันตรายหรือเสียหาย

๓. **ความหดหู่อ่อนใจ** (ถีนมิทธะ) ได้แก่คิดท้อถอย, เบื่อหน่าย, หงุดหงิด หรือง่วงงุน (ไม่อยากเรียนไม่อยากทำ, เบื่อ)

๔. **ความคิดฟุ้งซ่าน** (อุธัจจะกุกกุจจะ) การคิดนอกเรื่องที่จะทำจะคิด คิดโน่นคิดนี่คิดไปต่าง ๆนานา

๕. **ความสงสัยไม่มั่นใจ** (วิจิกิจฉา) ได้แก่ความสงสัย ความลังเล ไม่มั่นใจว่าถูกหรือผิดควรทำหรือไม่ควรทำ

บทที่ ๖

กิจวัตรประจำวัน, ยา, และคำสอน ของท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

(สุพล น่าชม เรียบเรียง)

.....กิจวัตรประจำวันตามปกติของท่านพระอาจารย์มีดังต่อไปนี้

เวลาตี ๓ ออกล้างหน้าบ้วนปากเสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิจนถึงเวลาตี ๕ ลงเดินจงกรมไปจนสว่าง

พอสว่างได้อรุณแล้วท่านพระอาจารย์ลงปัดกวาดลานวัดและทำความสะอาดบริเวณวัด พร้อมด้วยพระภิกษุสามเณรจนเสร็จ

เวลาประมาณ ๖.๓๐ น. ออกบิณฑบาตไปตามหมู่บ้าน กลับจากบิณฑบาตแล้วเตรียมฉันเช้า เวลาที่จะฉันจังหันเช้านั้น สุดแต่ระยะทางที่ออกบิณฑบาตตามหมู่บ้าน ถ้าระยะทางไกล ต้องเสียเวลามาก ก็ต้องฉันสาย ๆ หน่อย ถ้าหมู่บ้านอยู่ใกล้ก็ฉันเร็วประมาณ ๗.๓๐ น.

เวลาประมาณ ๘.๐๐ น. หลังจากฉันเช้าเสร็จและเก็บบริขารเรียบร้อยแล้ว ท่านพระอาจารย์ก็ลงเดินจงกรม จนถึงเวลา ๑๑.๐๐ น. ท่านจึงขึ้นพัก

เวลาประมาณ ๑๓ น. เศษ ท่านออกจากที่พัก ถ้ามีแขกมา ท่านก็รับแขกต่อไป ถ้าไม่มีแขกท่านก็ลงเดินจงกรมอีกไปจนถึงเวลาประมาณ ๑๕ น. ก็ลงฉันน้ำร้อนและเภสัชต่าง ๆ ร่วมกับพระภิกษุสามเณรเสร็จจากฉันน้ำร้อนแล้วลงปัดกวาดลานวัด ปัดกวาดเสร็จพระเณรตักน้ำใส่ภาชนะตามที่พักต่าง ๆ จนเต็มหมดทุกแห่ง แล้วท่านพระอาจารย์ก็สรงน้ำ หลังจากสรงน้ำแล้วท่านจะลงเดินจงกรมไปจนมืด จึงขึ้นที่พักหรือกุฏิเข้าห้องทำวัตรสวดมนต์

เวลาประมาณ ๑๙.๓๐ หรือ ๒๐ น. ท่านพระอาจารย์ออกจากห้อง พระเณรเข้าไปรวมกันเพื่อฟังการอบรม ท่านพระอาจารย์เทศน์สั่งสอนข้อวัตรปฏิบัติตลอดจนธรรมต่าง ๆ พร้อมทั้งแก้ไขปัญหานานาประการให้แก่พระและเณรผู้สงสัยและซักถาม จนถึงเวลาประมาณ ๒๒ น. เศษจึงเลิก (บางวันถึง ๒๔ น.)

ต่อจากนั้นศิษย์ผู้ใกล้ชิดหรือพระเณรก็จะเข้าปฏิบัตินวดเส้นถวายจนถึงเวลาประมาณ ๒๓ น. หรือบางทีก็ถึง ๒๔ น. ท่านก็บอกให้เลิก ท่านเข้าห้องพักนั่งสมาธิภาวนาของท่าน (แต่เวลา ๓.๐๐ น. เป็นเวลาออกล้างหน้าบ้วนปากเป็นนิจ)

· (หากท่านทำการธุดงค์ไปเสาะแสวงหาที่วิเวกหรือมีกิจการงานพิเศษ การปฏิบัติตัวของท่านก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์...)

พระธรรมเทศนา
ของพระอาจารย์ฝั้น (อาจาโร)
ยกมากล่าวเพียงส่วนน้อย

.....พระสกวาที่ถามขึ้นว่าธรรมทั้งหลายอย่างไรที่ว่ากระทำให้อารมณ์น้อยลงไม่กระทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านไป ขอท่านจงได้แสดงเพื่อให้เกิดความเลื่อมใสต่อไป ณ กาลบัดนี้ พระปรวาทีจึงวิสัชนาว่ามรณธรรมนี้แลเป็นธรรมที่ยังอารมณ์ให้น้อยลงแลไม่กระทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านไป อารมณ์จะฟุ้งซ่านไปก็เพราะเหตุที่ได้เห็นรูปฟังเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้นอารมณ์จึงฟุ้งซ่านไป เมื่อบุคคลผู้ใดมีธรรมเป็นอารมณ์ในสันดานแล้ว บุคคลผู้นั้นก็มีความยินดีน้อย จักได้ชื่อเป็นผู้ไม่ประมาทแลมีอารมณ์อันน้อยลงเป็นผู้ไม่ประมาทมัวเมาไปในอารมณ์ต่าง ๆ ฉะนี้ ดีมีในพระอัปปมาทธรรมที่พระองค์ทรงตรัสถามภิกขุบริษัทว่าท่านทั้งหลายคิดถึงมรณธรรมวันละเท่าใดภิกขุองค์หนึ่งจึงทูลว่าข้าพระองค์คิดถึงความตายในเวลาเมื่อไปบิณฑบาตว่า เรายังไม่ทันจะกลับจากบิณฑบาตก็ตายเสียในระหว่างที่เดินไปบิณฑบาตฉะนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธะก็ทรงตรัสติเตียนว่า ยังมีความประมาทอยู่ฉะนี้ ภิกขุองค์หนึ่งจึงทูลว่าข้าพระองค์คิดถึงมรณธรรมในเวลา

เมื่อจะฉันจังหันว่าเรายังไม่ทันจะกลืนคำอาหารลงไปในลำคอก็จะตายเสียในระหว่างกำลังที่จะกลืนคำอาหารลงไปดังนี้ สมเด็จพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสติเตียนว่ายังมีความประมาทมากอยู่ฉะนี้ ภิกขุองค์หนึ่งจึงทูลว่า **ข้าพระองค์คิดถึงมรณธรรมตามลมอัสสาสะปัสสาสะว่าเราหายใจออกไปแล้ว** ไม่หายใจกลับเข้ามาก็จะตายเสียในระหว่างลมอัสสาสะปัสสาสะนั้น ดังนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธะก็ทรงตรัสสรรเสริญว่าดูก่อนภิกขุผู้เห็นภัยในชาติ ถ้า**ท่านปรารถนาจะยังความยินดีให้น้อยลงก็จงมนสิการกำหนดถึงมรณธรรมตามลมอัสสาสะปัสสาสะนี้เถิด** ก็จะบังเกิดความสังเวชสลดใจได้ศรัทธาความเชื่อมั่นในพระคุณพระรัตนะทั้ง ๓ ประการอันเป็นเครื่องป้องกันสรรพภัยทั้งปวงอันจะบังเกิดมีมาถึงแก่ท่านทั้งหลายทั้งภายในแลภายนอก ดูก่อนภิกขุทั้งหลายผู้เห็นภัยในชาติ เมื่อพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายองค์ใดมาระลึกถึงมรณธรรมอยู่เป็นนิตย์อย่างนี้เช่นนี้แล้วพระโยคาวจรเจ้าองค์นั้นก็ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และกระทำอารมณ์ให้น้อยลงดังนี้

.....**อะตีตา ธัมมา** แปลว่าธรรมทั้งหลายที่ล่วงไปแล้วที่จัดเป็นกุสะลา กุศลก็ดีหรือร่างกายที่จัดเป็นธาตุทั้ง ๔ คือจัดเป็นอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ ที่เกิดขึ้นแล้วและสูญไปนั้นก็ดี, ก็เรียกชื่อว่าอดีตธรรมทั้งสิ้น

ในบทที่ ๕๓ นั้นพระบาลีว่า อะนาคะตา ธัมมา, แปลว่า ธรรมทั้งหลายที่ยังไม่มาถึง โดยความอธิบายว่าบุญก็ดีบาปก็ดี ที่บุคคลได้กระทำโดยกายวาจาใจแล้วแลยังไม่เห็นผลนั้น ก็ชื่อว่าอนาคตธรรม หรืออีกนัยหนึ่งว่าสัตว์ที่บังเกิดมาแล้วและยังไม่ถึงแก่ความตายนั้น ก็เรียกชื่อว่าอนาคตธรรม หรือประการหนึ่งบุคคลที่สร้างบารมียังไม่เต็มที่และมรรคผลธรรมวิเศษก็ยังไม่เกิดมีนั้น ก็เรียกชื่อว่าอนาคตธรรมเหมือนกันเพราะฉะนั้นจึงสมกับพระบาลีว่า อะนาคะตา ธัมมา ฉะนี้

ในบทที่ ๕๔ นั้นโดยพระบาลีว่าปัจจุปปันนา รัมมะณา ธัมมา, แปลว่าธรรมทั้งหลายอันบังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า โดยความอธิบายว่า **ธรรมที่เป็นปัจจุบันนั้นก็คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณที่เห็นอยู่** เฉพาะหน้านี้แลชื่อว่าปัจจุบันธรรม**โดยความเป็นจริงก็คือไม่เที่ยง** มีความเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีความดับไปเป็นธรรมดาและเป็นทุกข์เหลือที่จะทนจนตั้งอยู่ไม่ได้ต้องดับไป มีวิสัยที่จะฝ่าฝืนและไม่เป็นไปตามอำนาจของท่านผู้ใด **อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา** นี้แลเป็นปัจจุบันธรรมแลเป็นวิปัสสนาปัญญา

.....พุทโธ, ธัมโม, สังโฆเป็นที่พึ่งของเรา เราท่านทั้งหลายอยากได้บุญได้กุศล มานี่รู้จักบุญหรือยัง ได้บุญหรือยัง เห็นบุญหรือยัง ไม่รู้เลยรึ มาไกลแสนไกล เหนื่อยยากลำบากมาแล้วไม่รู้

จักบุญจะเอาบุญตรงไหนเล่า บุญอยู่กับศาลานี้หรืออยู่กับป่านี้หรือยังไม่ได้หรือนี่ ต้องโอปะนะยิโกฺซิ น้อมเข้าภายในตน ปัจจัตตังรู้เฉพาะตน บุญเป็นอย่างนี้ ลักษณะของบุญคือใจเราดี ใจเรามีความสุข ใจเรามีความสบายเย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วาย นี่แหละบุญ มีหรือยังใจเราดีหรือยัง ดูที่ใจของเราใจไม่ดีจะเฮ็ดได้บุญยังไหง ใจดีหรือยังล่ะ ดูซี่ ดูใจของเราเองซี่ เอ้าต่อไปนี้ฟังธรรม อย่าฟังแต่เสียงนะ ฟังที่ต้นของมัน เอ้าฟังธรรม

นั่งฟังธรรมเอาบุญเอากุศล เรามานั่งตรวจดูบุญของเรา เอ้า....นั่งให้สบ๊ายสบาย เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง วางท่าสง่าผ่าเผยยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อกายของเราสบายแล้วระลึกถึงที่พึ่งของเรา คือ คุณพระพุทธ คุณพระธรรม, คุณพระอริยสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก, ที่กราบไหว้ที่สักการบูชา ให้ระลึกว่าพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระอริยสงฆ์อยู่ในใจ เชื่อมั่นอย่างนั้นแล้วนึกคำบริกรรมว่า "พุทโธ, ธัมโม, สังโฆ พุทโธ, ธัมโม, สังโฆ, พุทโธ, ธัมโม, สังโฆ" สามหนแล้วให้รวมเป็น "พุทโธพุทโธ" อย่างเดียว

หลับตา งับปากเสีย ระลึกเอาในใจ "พุทโธ" คือความรู้ระลึกเข้าไปในใจ ลิ้นก็ไม่กระดุกกระดิกระลึกเอาในใจของเรา "พุทโธ" คือความรู้อยู่ตรงไหนแล้วตั้งสติไว้ตรงนั้นใจก็เพ่งดูที่

ตรงนั้น หูก็ฟังที่ตรงนั้น ดูเพื่อเหตุใดฟังเพื่อเหตุใด เราอยากได้ยิน เราอยากรู้เราอยากเห็นว่าบุญกุศลมันเป็นยังไง บาปมันเป็นยังไง สุขมันเป็นยังไง ทุกข์มันเป็นยังไง นี่เราอยากรู้ เรามาทำบุญ ได้บุญหรือยัง ให้ดู จิตของเรานี่แหละคือพุทธผู้รู้ พากันกำหนดรู้ว่าผู้รู้อยู่ตรงไหนแล้วตั้งสติตรงนั้น เพ่งดูไปตรงนั้น พอจิตสงบดี มีความสุขความสบาย เย็นอกเย็นใจไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วายสะบ๊าย นี่นำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบันและในเบื้องหน้า ดูที่จิตของเราอย่างนี้แหละ เรามานี่ก็ต้องการความสุขความเจริญ ต้องการความสุขความสบาย เป็นอย่างนี้ เหตุนั้นไม่ใช่อื่นสุขไม่ใช่อื่นสบาย นอกจากจิตของเราสุขจิตของเราสบาย ฟังดูซิ ฟังกันให้พึงรู้ให้พึงเข้าใจซิพวกเราทั้งหลาย นี่มันเป็นอย่างนี้

บาป (อกุศล) เป็นยังไง คือจิตมันไม่สงบ จิตมันไม่ดีจิตไม่ดีมันก็ทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน นี่แหละนำสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากในปัจจุบันและเบื้องหน้า พากันพิจารณาดูซิ มีบางคนทำอะไร ๆ ขาดทุนขาดรอนเป็นหนี้เป็นสินกันเพราะเหตุใด บางคนทำการทำงานก็ไม่ดี หาอะไรก็ไม่ดี เพราะอะไร ดูซิ มันไม่ดีตรงไหนเล่า นี่แหละคนทั้งหลายเป็นอย่างนี้ บ้านเมืองก็ไม่ดี วุ่นวาย ดูซี่ดินฟ้าอากาศภูเขาเหล่ากอเขาก็ไม่ได้มีอะไร นั่งดูซิ นั่น เราทำมาหากินอะไรก็ขาดทุนขาดรอน หาอะไรก็ทุกข์ยากลำบาก อะไร

ทุกข์อะไรยาก ข้าวของเงินทองหรือ อะไรทุกข์อะไรยาก ให้นั่งดูซี แต่ก่อนเราไม่มีโอกาสจัดทำบุญทำกุศลเวลานี้เราทำได้เต็มที่เม็ดเต็มหน่วยดูซิมันขัดเขินอะไร ขาดตกบกพร่องสิ่งใด ให้หัดตรวจน้ำตรวจใจของเราดูซี่ การที่ขาดทุนขาดรอนก็เพราะอันนี้ คือจิตของเราไม่ดี เมื่อจิตของเราไม่ดีก็ทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน เมื่อจิตเป็นอย่างนี้ก็ทำให้ขาดทุนขาดรอน เมื่อจิตไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี หาอะไรก็ไม่ดี การงานก็ไม่ดี ทำมาหากินอะไรก็ไม่ดี ราชการก็ไม่ดี ค้าขายก็ไม่ดี ครอบครัวก็ไม่ดี ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็ไม่ดี จิตเราไม่ดีเท่านี้ ดูซิ ภรรยามีก็ทะเลาะกัน จิตไม่ดี ว่ายังไงล่ะ ดูซิ ดูให้รู้จักนี่แหละมันเป็นเพราะเหตุนี้ ให้ดูซี่ เมื่อจิตไม่ดีแล้วล่ะ ให้รู้จักนึก “พุทโธ พุทโธ” ตัดเสีย ทีนี้ความสุขความเจริญเป็นอย่างไรเล่า จิตเราดีมีความสุขความสบาย เย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วาย นี่ทำความสุขความเจริญให้ เมื่อจิตเราดีทำอะไรก็ดี ค้าขายก็ดี ทำมาหากินก็ดี เล่าเรียนก็ดี ทำมาหาอะไรก็ดี ครอบครัวก็ดี ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็ดีเป็นอย่างนี้แหละ ให้พากันรู้จัก เมื่อจิตเราดีคิดดีก็เป็นสุข นั่งเป็นสุข นอนเป็นสุข เดินเป็นสุข ยืนเป็นสุข จิตสุขจิตสบาย เมื่อจิตสบายแล้วทำอะไรก็สบาย หาอะไรก็สบาย เอาอะไรก็สบายค้าขายก็สบาย ราชการก็สบาย ครอบครัวก็สบายพ่อแม่พี่น้องก็สบาย ชาวบ้านร้านตลาดก็สบายประเทศชาติก็สบาย ดูซี่ ว่ายังไงเล่าพวกเรา

เอ้าต่อไปนี้ต่างคนต่างเพ่งเล็งดูหัวใจของเรา จะอธิบายมากกว่านี้ก็จะเกินไป นี่แหละที่เราว่าเป็นกรรมอันโน้นเป็นกรรมอันนี้ บางคนเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้เพราะเหตุใด เราอยากจะหายไหมล่ะ ต่อไปนี้ เมื่ออยากจะหายก็ให้พากันมานั่งสมาธิตรงนี้ ทำใจให้สงบ เมื่อใจสงบแล้ว ใจเราดีแล้ว โรคภัยมันก็หายหมด หายโรคหายภัย หายเสนียดหายจัญไรหายโทษหายความตรอม หายความทุกข์ความจน หายหมดจนความอดความอยาก เพราะเราได้ว่า "พุทโธ" คือใจเราเบิกบาน คือ ใจเราสว่างไสว "พุทโธ" ใจผ่องใสสะอาดปราศจากทุกข์ปราศจากโทษปราศจากภัยต่อไปต่างคนต่างนั่งกันเข้า เพ่งเล็งดูหัวใจ จับสัญญาไว้ ได้ยินเสียงอะไรก็ตาม รู้ว่าสิ่งนั้นไม่เป็นอันตรายแล้วก็ไม่ต้องเดือดร้อน เราก็ทำใจให้สบาย บางคนมีกรรมอันนั้นกรรมอันนี้ กรรมนั้นมาจากไหน กรรมไม่ได้มาจากฟ้าอากาศต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ กรรมก็มีจากการกระทำจากคำพูด จากความคิดนึก เป็นกายกรรมวจีกรรมมโนกรรมก็เกิดจากใจเรานี่แหละ

เพราะฉะนั้น เราต้องตรวจในดวงใจเรานี่ก่อนไม่ยังงั้นเราไม่รู้จักแก้กรรมเก่ามันยังไม่หมด กรรมใหม่ก็ต่อเรื่อยไป เมื่อจะระงับกรรมก็ทำจิตของเราให้สงบนิ่งเฉยอยู่คงแต่ความรู้พิจารณาว่ามันดีหรือไม่ดีมันข้องตรงไหนมันคาตรงไหน ขาดตกบกพร่องตรงไหนเล่า เราก็ชำระสะสางต่อไปนี่เป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงศีล

ถึงธรรมถึงศาสนา

เมื่อจิตของเราสงบแล้วอุปมาเหมือนกะน้ำที่สงบน้ำสงบมันก็ใส จิตเราสงบมันก็ใส ใสสะอาดปราศจากทุกข์ปราศจากโทษ ปราศจากภัยปราศจากเวรปราศจากความชั่วช้าลามก ปราศจากความทุกข์ความจนความอดความอยาก ความลำบากรำคาญไม่มี มันสงบน้ำสงบมันก็มองเห็นตนมองเห็นตัว มองเห็นดีเห็นชั่ว เมื่อจิตสงบได้แล้ว มันจะได้เกิดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่ว่าเข้ากรรมฐาน เข้าวิปัสสนาไม่ใช่เข้ากุฏิเข้าห้องเข้าประตูปิดเอายังงั้น เข้าตู้เอายังงั้นหรือก ท่านให้ภาวนาให้รู้จักจิตสงบจิตดีหรือไม่ดี มันสงบแล้วมันก็ใส เกิดวิปัสสนาญาณความรู้ รู้ยังไงเล่า รู้จักที่เกิดแห่งสังขาร รู้จักที่ดับแห่งสังขารนี่มันจึงเป็นวิปัสสนา รู้ที่เกิดที่ดับแห่งสังขาร รู้ทุกข์ รู้โทษในสังขารมันก็ตัดมันไม่อยากได้ทุกข์ มันไม่อยากได้โทษ เห็นไหมเล่า มันเกิดจากไหนเล่าคือรู้จักที่เกิดไม่รู้จักที่ดับ มันเกิดมาจากไหนสังขารทั้งหลาย มันเกิดมาจากจิตของเรา ความปรุงความแต่งความคิด ความนึก มันนึกมาจากไหนเดี๋ยวนี้

ได้ยินได้ฟังแล้วเอหิปัสสิโก จะร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม มาดูธรรมที่ไหนเล่า ดูรูปธรรมนามธรรมของเรานี่แหละ รูปธรรมก็อัตภาพกายของเรา มาดูนี่ แขนสอง ขาสอง ศีรษะอัน

หนึ่ง มาดูเพราะเหตุใด เราถือว่านี่หละเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นเราเป็นเขา เรามาดูมันซิมันเป็นตนจริงไม๊ เป็นคนจริงไม๊ คนอยู่ตรงไหน ผมนี่รึเป็นคน หรือขนเป็นคน หรือเล็บเป็นคน หรือฟันเป็นคน หรือหนังเป็นคน ไม่ใช่ไม่ใช่เรอะ หรือว่าหนังเนื้อเรอะ หรือกระดูกหรือตับไตไส้น้อยไส้ใหญ่มันเป็นชื่อต่างหากล่ะเป็นคนที่ไหนล่ะให้รู้ให้เห็นมันซี่ ข้อนี่น่ะนี่แหละให้พากันพึงรู้กรรมฐาน นี่หละให้ดูรูปธรรมนามธรรมละ ผู้ปรุงผู้แต่งคือความนึกอารมณ์สัญญานี่เป็นนามธรรม เป็นแต่คิดแต่นึกเฉย ๆ ให้มาพิจารณานิหละ ให้รู้จักนะรู้จักโม หัวใจเรามันจึงจะรักษาได้ เราไม่รู้จักนะรู้จักโม หัวใจเรามันจึงรักษาไม่ได้ซิละ

ท่านเทศนาไว้ว่านี่เราเป็นคนที่ไหนเล่า ตจะปริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ปูรัณนานัปการัสสะ อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อัตถิ อิมัสสมิง กาเย ในกายนี้ท่านไม่ได้บอกกายโน้น กายนี้ก็แปลว่าชี้ในตัวของเราทุกคนเต็มไปด้วยของไม่สะอาด อะไรล่ะในกายนี้ เกสาคือผม ผมมันสะอาดยังไงล่ะ สะอาดทำไมต้องพากันชำระสระสาง หรือมันสะอาดผมหลุดใส่ข้าวใส่อาหารรับประทานได้ไหมล่า รับได้ไม๊ผมคนไม่ได้ไม่ใช่เรอะ จะสะอาดยังไงล่ะ นี่แหละ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดยังงี้ ก็เพ่งพิจารณาให้มันรู้มันเห็น

โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง มังสังคือเนื้อ เต็มไปยังงี้ นหารูคือเส้นเอ็น อัฏฐิคือกระดูกอัฏฐิมิญชังคือเยื่อในกระดูก วักกังคือม้าม หทยังคือหัวใจ ยกะนังคือตับ กิโลมะกังคือพังผืด ปิหกังคือไต ปับผาสังคือปอด อันตังคือไส้ใหญ่ อันตคุณังคือไส้เล็ก อุทริยังคืออาหารใหม่ กะรีสังคืออาหารเก่า เต็มไปด้วยอย่างนี้ ของไม่สะอาดให้ดูซี่เรามาอาศัยสิ่งเหล่านี้ เราว่าเป็นคน เป็นคนที่ไหนล่ะ มันก็เป็นชื่อ ๆ ไปคนละอันแล้ว จำแนกแจกตรงนี้หละเราจะรู้ธรรมเห็นธรรม ถ้าเราไม่จำแนกยังงี้แล้วเราเกิดทิฐิ เกิดมานะอหังการมะมังการ ถือตัวถือตนว่าเป็นคนเป็นตัว ว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล ว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นพระ เป็นเณร พอเราพิจารณาแล้วเอาอะไรมาเป็นคน กระดูกนั่นเรอะ กระดูกเป็นคนยังไงเล่า นี่แหละให้รู้จัก "โม"

"นะ" แปลว่าไม่ใช่ คืออะไรล่ะ "นะ" นี่เรามาอาศัยนะโมนี้อยู่ให้เรารู้จักนะรู้จักโม มันจะได้ไม่เกิดวุ่นวายเดือดร้อน "นะ" คืออะไรเล่า ปิตตัง น้ำดี ดูซี่ น้ำดีที่ไหนเล่า เสมหัง น้ำเสลดล่ะ ปุพโพน้ำเหลือง โลหิตตังน้ำเลือด อยู่ที่ไหนเล่า เสโทน้ำเหงื่อ เมโทน้ำมันข้น อัสสุน้ำตา วสาน้ำมันเหลว เขโฬน้ำลาย สิงคาณิกาน้ำมูก ลสิกาน้ำไขข้อ มุตตังน้ำมูตร เป็นคนหรืออะไร เป็นของทิ้งหรือเป็นของเอา ใครเก็บไว้บ้างล่ะสิ่งเหล่านี้ ขี้มูกใครเก็บบ้างล่ะน้ำลายใครเก็บไว้ล่ะ ขี้เหงื่อขี้ไคลใครเก็บไว้ล่ะ เลือดออกมา

ใครเก็บไว้ล่ะ ของทิ้งทั้งโม๊ดนี่หละ

เมื่อเห็นยังงี้แล้วเราก็จะละสักกายทิฐิความถือว่าเป็นตัวเป็นตนสัตว์บุคคล มันจะไม่เกิดทิฐิมานะ มันจะละราคะโลภะโทสะโมหะอวิชชาตัณหาอุปาทานภพชาติได้ จิตมันก็ไม่ทะเยอทะยานดิ้นรน มันไม่กระวนกระวายเดือดร้อน จิตมันก็สงบเป็นศีลสมาธิปัญญา แน่ะ เหตุนี้ให้พากันรู้จัก นี่หละเรารู้จักธรรมนี่มาอธิบายธรรมะให้ฟัง มาเรียนตรงนี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้วก็ละสักกายทิฐิ มันไม่ถือว่าเป็นตัวเป็นตนแล้ว มันก็เลยไม่มีความโลภความโกรธความหลงจิตของเราสงบมีความเยือกความเย็น มีความเบาความสบาย นี่อธิบายให้ฟังแล้วเข้าใจแล้วต่อไปให้พากันพิจารณาสิ่งเหล่านี้เออ เรามาถือว่าเป็นคืนเป็นคน มันเป็นตรงไหน ท่านอธิบายให้ฟังแล้วมันเป็นยังงี้ชี้แจงแสดงให้ในตัวของเรานี่หละ

ผู้จะถึงความสุขความเจริญเข้าสู่มรรคสู่ผลก็มาพิจารณาที่ตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาเห็นธรรมนี่แล้ว รู้เห็นสังขารร่างกายของเรานี่แล้ว ผู้นั้นหละเห็นธรรมผู้เห็นธรรมแล้วจะได้เห็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะได้เห็นพระพุทธเจ้า จะรู้จักพระพุทธเจ้าเมื่อเห็นพระพุทธเจ้าแล้วผู้นั้นจะได้เข้าสู่ปรินิพพาน ดับทุกข์ในวัฏสงสาร ไม่ต้องท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอีกมันเป็นอย่างงี้....

ตำรายาของ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ รวบรวม
ลงในอนุสรณ์งานศพพระอาจารย์ฝั้น
(ตัดตอนมากล่าวเป็นส่วนน้อย)

ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร นอกจากจะเป็นที่เลื่องลือในด้านคุณธรรม, ยังได้ชื่อว่ามียารักษาโรคที่ศักดิ์สิทธิ์อยู่หลายขนาน, และมีคนไปขอตำราหรือขอยาของท่านอยู่เสมอ ๆ

ในเรื่องนี้พึงสังเกตว่าท่านไม่ได้ทำตัวเป็นหมอรักษาโรค ท่านไม่เคยประกาศว่าท่านรับรักษาโรค หรือมียาดี เป็นแต่ว่ามีใครมาขอ ท่านก็ให้ ถ้าไม่ขอ ท่านก็เฉย ๆ เห็นว่าในใจของท่านก็คือความเมตตา กรุณา ต้องการช่วยคนให้พ้นทุกข์เท่านั้น การที่ท่านมีชื่อเสียงในด้านนี้ขึ้นมาก็เพราะเหตุการณ์บังคับ (โปรดดูในภาค ชีวประวัติ) แต่ไม่ว่าใครจะมาขอยาหรือขอให้ช่วยทุกข์ร้อนเรื่องอื่นใดก็ตาม ท่านจะต้องให้ภาวนา "พุทโธ" ด้วยเสมอและให้ถือศีลตามฐานะ ข้อนี้แสดงว่าท่านอาศัยการสงเคราะห์เหล่านี้เพื่อเผยแพร่ธรรมะของพระพุทธเจ้า (**ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นธรรมทาน** ควรแก่การเผยแพร่ และน้อมอุทิศส่วนกุศลให้ผู้รวบรวมลงอนุสรณ์งานศพ)

ยาแก้ท้องขึ้นมาก เมล็ดพริกไทย ๑ บาท ดีปลี ๑ บาท ขิง ๑ บาท กระเทียม ๑ บาท บอระเพ็ด ๑ บาท (ต้ม) เวลาลมเดินไม่สะดวกกินหายทันทีแล

ยาแก้ท้องเป็นก้อนเป็นดานจุกเสียดต่าง ๆ ฟกบวม (ชื่อว่า "เก่งผยอง") ลูกกระวาน ๕ บาท ขิงแห้ง ๕ บาท โกฐสอ ๕ บาท โกฐพุงปลา ๕ บาท โกฐหัวบัว ๕ บาท หว้านน้ำ ๕ บาท เทียนข้าวเปลือก ๕ บาท เทียนดำ ๓ บาท เทียนแดง ๓ บาท สมอเทศ ๕ บาท ลูกสลอด ๒ บาท สิบเอ็ดสิ่งนี้บดเข้ากันให้ละเอียดเป็นผงแล้วละลายน้ำร้อนรับประทานดี ถ้าทำเป็นลูกกลอนต้องเอาน้ำหว้านไฟเป็นกระสาย ปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเมล็ดฝ้าย รับประทานครั้งละครึ่งก้อน ถ้าจะให้ถ่ายรับประทานครั้งละก้อน ยานี้ถ้ารับประทานมากถ่ายท้องรับประทานน้อยเปิดลมดี ถ้าถ่ายแล้วให้ใช้ยาบำรุงธาตุมีแก่นมะขาม ๑ แก่นมะเกลือ ๑ แก่นซายเด็น ๑ แก่นเป็น ๑ แก่นข่าลิ้น ๑ ต้มกินบำรุงธาตุดีแล

ยาพรหมประสิทธิ์ เป็นยาถ่ายแก้เหน็บชา ถ่ายเส้น ถ่ายลม ถ่ายกระษัย วัณโรค เป็นยาอายุวัฒนะด้วย ให้เอาสมอไทย ๑ บาท สมอพิเภก ๑ บาท สมอดีงู ๑ บาท สมอเทศ ๑ บาท กระเทียม ๑ บาท มหาหิงคุ์ ๑ บาท กระวาน ๑ บาท น้ำประสานทอง ๑ บาท ลูกจันทน์ ๑ บาท ผลสลอดทั้งเปลือก ๘ บาท (ไม่ต้องฆ่า) กาน

พลู ๑๘ บาท รวม ๑๑ สิ่งนี้ทำผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเมล็ดในฝ้าย ห่อด้วยเยื่อมะขามเปียก รับประทานเวลาเช้าก่อนอาหารดีแล

๑๗) **ยากระษัยวิเศษ** แก้เส้นทำให้ขัดข้อและเส้นตึง กับทั้งเป็นยาอายุวัฒนะด้วย ให้เอาสะค้าน ๑ บาท เครือเห้า ๑ บาท เปลือกมะไฟแดง ๑ บาท กุ่มน้ำ ๑ บาท กุ่มบก ๑ บาท มะตูม ๑ บาท หัวข่า ๑ บาท หัวขิง ๑ บาท ดีปลี ๑ บาท พริกไทย ๑ บาท เจตมูลเพลิง ๑ บาท หัวไพล ๑ บาท กระวาน ๑ บาท ลูกเร่ว ๑ บาท พริกขี้หนู ๑ บาท กะทือ ๑ บาท มหาหิงค์ ๑ บาท หว้านน้ำ ๑ บาท ผิวมะกรูด ๑ บาท เกลือ ๑ บาท ตำผงผสมน้ำผึ้งรับประทานเวลาเข้านอนทุกวัน ก้อนประมาณเท่าลูกมะขามป้อมโต ๆ จะอ้วนท้วนมีกำลัง

ยาอายุวัฒนะเจริญอาหาร ให้เอามหาหิงคุ์ ๒ บาท ยาดำ ๒ บาท รากตองแตก ๒ บาท หัสดำเทศ ๒ บาท หว้านน้ำ ๑ บาท กานพลู ๑ บาท รากชะพลู ๑ บาท เจตมูลเพลิง ๒ บาท เกลือสินเธาว์ ๒ บาท การบูร ๒ บาท หัวหญ้าแห้วหมู ๒ บาท บอระ–เพ็ด ๒ บาท ผลกระวาน ๒ บาท กระเทียม ๒ บาท ขมิ้นอ้อย ๒ บาท พริกไทย ๖ บาท ดีปลี ๖ บาท ผลกระดอม ๖ บาท ใบสะเดา ๑๖ บาท โกฐพุงปลา ๒ สลึง โกฐสอ ๒ สลึง รวม ๒๑

สิ่งด้วยกันตำผงผสมน้ำผึ้งหรือน้ำส้มซ่าหรือน้ำส้มต่าง ๆ หรือน้ำร้อนก็ได้ รับประทานเวลากลางวันเท่าลูกสมอ ชูกำลังเจริญอาหารอย่างเอก แก้ลมร้อยจำพวก แก้ลมกระษัย แก้ริดสีดวงต่าง ๆ อายุยืนยิ่งนักแล

ยาแก้เจ็บอก ให้เอาขิง ๑ กระเทียม ๑ พริกไทย ๑ ดีปลี ๑ เกลือ ๑ ใช้น้ำมะนาวเป็นกระสาย กินดีแล

ยาอ้วนพี ให้เอารากหนอนตายหยาก ๑ ชั่ง บอระเพ็ดยาวเท่ารอบวงศีรษะ ๑ ยาสองอย่างนี้ตำรวมกัน แล้วคั้นเอาแต่น้ำเหมือนน้ำกะทิ กรองให้ดี ตวงประมาณ ๑ ชั่ง แล้วเอาน้ำผึ้งตวงด้วยกัน เจ็ดวันหรือสามเดือนจึงรับประทานดีนักแล เมื่อจะรับประทานยานี้ให้รับประทาน ๑ ถ้วยตะไลตามธาตุหนักและธาตุเบา

ยาถ่ายกระสายกล่อน ถ่ายเลือดและลม ท้องผูกเป็นพรรดึกเป็นก้อนและเป็นดาน ถ่ายน้ำเหลืองเสียและบวมก็หายให้เอาบอระเพ็ด ๑ เจตมูลเพลิง ๑ ขิงแห้ง ๑ สีเสียดเทศ ๑ เอาหนักสิ่งละ ๑ บาท แต่สีเสียดเทศนั้นเอาหนักสองสลึงใช้น้ำผึ้งเป็นกระสายให้รับประทานเท่าเมล็ดพุทรา

ยาแก้ไอสิบปี ถ้าเป็นโรคไอเรื้อรังอยู่มิรู้หายท่านให้เอาบุกรอ ๑ เกลือ ๑ หว้านเปราะ ๑ ขมิ้นอ้อย ๑ ขมิ้นชัน ๑ ขมิ้นขาว ๑ พริก ๑ ขิง ๑ กระเทียม ๑ กลอย ๑ เอาอย่างละเท่ากันตำเป็นผงละลายน้ำกินหายแล

ยาแก้สะอึก ท่านให้เอาพริกไทย ๑ ขิง ๑ ไพล ๑ กระเทียม ๑ บดเป็นแท่งไว้ ละลายน้ำร้อนกินแก้สะอึกหายแล

ยาต้มแก้ลมอัมพาตราชยักษ์ ลมบ้าหมู บ้าต่าง ๆ ท่านให้เอารากชะพลู ๑ กระวาน ๑ หญ้าปากควาย ๑ แห้วหมู ๑ ตรีกระตุก ๑ จันทน์ทั้งสอง บอระเพ็ด ๑ ลูกกระดอม ๑ ขมิ้นอ้อย ๑ ต้ม ๓ เอา ๑ กินแก้ลม ๑๒ จำพวกหายแล

ยาบำรุงโลหิตสตรี อีกขนานหนึ่งท่านให้เอารากชะพลู ๑ ผลชะพลู ๑ เจตมูลเพลิง ๑ หว้านน้ำ ๑ ฝักส้มป่อย ๑ เมล็ดสลอด ๑ หัสคุณเทศ ๑ ยาทั้งนี้เอาสิ่งละ ๑ บาท เปล้าน้อย ๕ บาท พริกไทยล่อน ๓ ตำลึง กระเทียม ๒ ตำลึง หัวดองดึง ๑ บาท ทำให้เป็นจุณ ละลายด้วยน้ำผึ้งก็ได้ น้ำส้มซ่าก็ได้ สุราก็ได้ หรือจะแช่สุราฝังไว้ในข้าวเปลือกกินแก้สารพัดโรค โลหิตเน่าโลหิตร้ายทั้งปวง แก้เสมหะ ริดสีดวงผอมเหลืองก็ได้ ดีทุกประการแล

ยาแก้เสียงแหบแห้งเครือ ให้เอาน้ำตาลกรวด ๑ ส่วน น้ำตาลทราย ๑ ส่วน น้ำตาลตะโหนด ๑ ส่วน น้ำอ้อย ๑ ส่วน น้ำเกลือ ๑ ส่วน น้ำขิง ๒ ส่วน น้ำใบเถาคัน ๒ ส่วน น้ำมะขามเปียก ๔ ส่วน เอาทั้งหมดใส่กระทะทอง ตั้งไฟเคี่ยวไปจนปั้นเป็นก้อนได้ ให้ทาลิ้นกนเนือง ๆ แก้เสียงแหบเสียงแห้งและเสียงเครือ แก้เสมหะเหนียวดีนักแล

ยาอายุวัฒนะ ให้เอาต้นกันเกราทั้งเปลือกทั้งราก ๒ ตำลึง เอื้องเพ็ดม้า ๑ ตำลึง เจตมูลเพลิง ๑ ตำลึง หว้านหางช้าง ๑ ตำลึง พาดไฉน ๑ ตำลึง หัวเค้าขา ๑ ตำลึง ยา ๖ สิ่งนี้ตำเป็นผงละลายน้ำกิน เสกด้วยคาถาต่อไปนี้ "ยานํ อาเกเส สุริยา สาครํ อรหนฺตํ ภควา เสสุ ยาว ชีวํ พนฺตุเม" กินสามวันพยาธิ ๗ จำพวกหายแล กินหนึ่งเดือนมีกำลัง ๗ ช้างสาร ฯลฯ

ยายอดเขาพระสุเมรุราช ให้เอาเจตมูลเพลิง ๑ สลึง ใบกระวาน ๑ สลึง เทียนเยาวภาณี ๑ บาท การบูร ๒ บาท ลูกจันทน์ ๔ บาท กานพลู ๘ บาท ตำเป็นผง ละลายน้ำร้อนกินครั้งละเท่าผลพุทรา แก้ลมภายนอกภายใน ลมขึ้นจากเท้าถึงบน แก้เหน็บชา แก้ร้อน ๆ เย็น ๆ แก้ลมสันดานขึ้นมาแต่เท้า แก้ไอเสมหะหางโค (เสลดหางวัว) แก้แน่นหน้าอกกลืนอะไรไม่ได้ แก้ธาตุทั้ง ๔ เสีย แก้ลงท้อง ท้องตึง แก้ลมอันทพฤทษ์ แก้ลม

อัสสาสะปัสสาสะ ทำให้ขัดหน้าอกและหลัง กลืนข้าวกลืนน้ำ ไม่ได้ ทำให้ผอมแห้งลงไป แก้สันนิบาต ๑๒ จำพวกหายแล

ยาอายุวัฒนะ ให้เอาเกลือ ๕ ตำลึง มะขามเปียก ๑๐ ตำลึ ไพล ๒๐ ตำลึง ตำผสมกันให้ดี กินวันละ ๒ เวลา เช้าเย็นครั้งล ๑ ช้อนโต๊ะ

ยาแก้รากเลือดหรือตกเลือดทางทวารเบาทวารหนัก ท่าน ให้เอาเปลือกยาง ๑ ขมิ้นไข่ ๑ เอามาต้มกับน้ำท่า ๑ ส่วน กับ น้ำ ผึ้งแท้ ๑ ส่วน รับประทานเช้าเย็น แก้เลือดออกจากร่างกายวิเศษ นัก ได้ทดลองมามากแล้ว



ยาส้ม และ น้ำมันผึ้ง

สุพล น่าชม* เรียบเรียง

๑. ยาส้ม

"ยาส้ม" เป็นยาที่ท่านพระอาจารย์ฝั้น (อาจาโร) ชอบใช้ มากขนานหนึ่ง วิธีทำยากมาก เวลาจะทำต้องเสียเวลาตระเตรียม กันนาน และการทำบางครั้งก็ขัดข้อง พอจ่ายยาใกล้จะหมด ท่าน พระอาจารย์จะต้องสั่งให้จัดการกลั่นไว้ใหม่ เผื่อว่าใครมาขอจะได้

มีให้ ทั้งนี้ก็ด้วยความเมตตาอันยิ่งใหญ่ของท่าน ("ส้ม" ในภาษาอีสานแปลว่า "เปรี้ยว" เพราะฉะนั้นยาส้มก็คือยาเปรี้ยว แต่ยานี้เปรี้ยวเพราะกรดบางอย่าง ไม่ใช่เพราะมะกรูดหรือมะนาว)

ให้เอา (๑) เกลือ (๒) สารส้ม (๓) ดินประสิว (๔) จุนสี สี่อย่างนี้อย่างละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยต้องหนักอย่างละ ๑๐ บาท (๑๕๐ กรัม) ทั้งนี้สุดแต่ภาชนะที่ใช้กลั่นจะบรรจุได้มากเท่าใด ถ้าภาชนะที่จะใช้บรรจุลงได้มาก จะเอาอย่างละมาก ๆ ก็ได้แต่ต้องให้มีน้ำหนักเท่ากัน ไม่ให้ขาดหรือเกิน เป็นต้นว่าใช้เกลือหนัก ๑ กก. อีกสามอย่างก็ต้องชั่งให้ได้ ๑ กก. เท่ากันหมด

วิธีทำ การต้มกลั่นต้องใช้ภาชนะที่ทนต่อความร้อน ห้ามเอาภาชนะที่เป็นโลหะ เท่าที่ท่านพระอาจารย์ท่านเคยทำท่านใช้ไหกระเทียมสมัยเก่าที่มาจากเมืองจีน หม้อดินก็ใช้ไม่ได้ เมื่อได้ภาชนะที่จะกลั่นมาแล้วก็เอาตัวยาทั้งสี่อย่างบรรจุลงไปไม่ต้องผสมน้ำ ใช้กลั่นแห้ง ๆ ตามสภาพของตัวยา ใช้ไหกระเทียมอีกลูกหนึ่งมาเป็นภาชนะรองรับน้ำยา ใช้หลอดแก้วใสเป็นท่อต่อระหว่างปากไหทั้งสอง ถ้าไม่มีหลอดแก้วจะใช้ขวดแก้วขาวตัดก้นออก แทนก็ได้เอาก้นขวดใส่ทางปากไหที่ใส่ตัวยาเอาปากขวดใส่ทางไหที่รองรับ ปิดปากไหทั้งสองด้วยดินเหนียวที่นวดไว้อย่างดี ให้แน่นหนาสนิท การกลั่นต้องรักษาระดับไฟในระยะแรกต้อง

ไม่เร่งเกินไป ค่อย ๆ เร่งไฟให้ร้อนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ถ้าเร่งไฟให้ร้อนมากเกินไปอาจทำให้ระเบิดได้ ส่วนไหที่รองรับน้ำยานั้นก็ต้องใช้ความเย็นช่วย โดยเอาผ้าชุบน้ำคลุมไว้แล้วเอาน้ำเย็นรดให้เย็นอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ไอกลายเป็นหยดน้ำและช่วยดูดไอมาจากไหที่กลั่นด้วยการกลั่นยาส้มนี้ถ้าตัวยามากก็ต้องใช้เวลามากหน่อยกว่ายาจะ "จืด" ก็ต้องเสียเวลาเป็นวันหรือทั้งวันทั้งคืน ถ้าจะดูว่ายาจืดหมดหรือยังให้สังเกตที่หลอดแก้วในตอนแรก ๆ จะมีควันออกมาเป็นสีขาว ๆ เมื่อตัวยาถูกความร้อนจัดเข้าจะละลายแล้วเดือดเต็มที่ ควันในหลอดแก้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ๆ ถ้าเร่งไฟร้อนจัดเกินไปจะเป็นสีเหลืองแก่และแดง ถ้าควันในหลอดแก้วออกเป็นสีแดงเข้มมากเกินไปให้ผ่อนไฟลงหน่อย ถ้าปล่อยนานจะเผาไหม้หมดก่อนและได้น้ำยาน้อย ขณะกำลังกลั่น ยากำลังเดือดและไอกำลังไหลออกมาตามหลอดแก้วนั้น ไหที่รองรับน้ำยาต้องรดน้ำให้เย็นตลอดเวลา ระวังอย่าให้น้ำที่ทำความเย็นนั้นกระเซ็นไปถูกหลอดแก้ว แก้วจะแตกเสียก่อน เมื่อตัวยาหมด ควันในหลอดแก้วจะกลับขาวขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เมื่อตัวยาหมดแล้วให้ถอยไฟออก ทิ้งไว้ก่อนประมาณสักชั่วโมงหรือกว่านั้นก็ได้ เพื่อให้ความร้อนลดลง แล้วจึงค่อย ๆ แกะดินเหนียวที่หุ้มปากไหออกที่ด้านไหนก็ได้แล้วแต่สะดวก ยกไหที่รองรับน้ำยาออกตั้งไว้แล้วหาขวดมีฝาจุกเป็นแก้วมาบรรจุตัวยาเก็บไว้ต่อไป

สรรพคุณของยาส้ม อันยาส้มนั้นเป็นยาครอบจักรวาลใช้แก้ได้หลายอย่าง เช่นแผลสด มีดบาดหรือตะปูตำ ใช้สำลีชุบยาส้มป้ายที่แผล แผลจะหาย (แต่ต้องทนแสบเอานิดหน่อยแผลเปื่อยก็ใช้ได้ แต่ไม่ใช่หิดเปื่อยพุพอง แผลเปื่อยเรื้อรังต่าง ๆ เวลาใส่ยาส้มจะมีอาการแสบ เมื่อหายแสบแล้วแผลจะแห้งตกสะเก็ดหายไปเอง ถ้าจะแก้โรคต่าง ๆ เกี่ยวกับเลือดเป็นต้นว่าสตรีออกลูกแล้วอยู่ไฟไม่ได้หรือคลอดบุตรแล้วเลือดตกมาก หรือเป็นมุตกิดระดูขาว ผอมแห้งแรงน้อย มักเป็นลมหน้ามืดตาลาย ฯลฯ ให้ใช้ยาส้มผสมน้ำสะอาด (ถ้าได้น้ำฝนยิ่งดี) พอให้มีรสเปรี้ยวเท่ากับมะนาวหรืออ่อนกว่านิดหน่อย รับประทานครั้งละครึ่งถ้วยวันละสามเวลา รับไปเรื่อยจะหายเป็นปกติ โรคเกี่ยวกับสตรีนั้นใช้ได้ผลมาก อนึ่งโรคปวดท้องเกี่ยวกับมดลูกและอื่น ๆ ใช้เห็นสรรพคุณมามากแล้ว

ถ้าเป็นตาแดง เจ็บตา ตาแฉะ ให้เอายาส้มผสมน้ำให้มีรสพอรู้สึกเปรี้ยว หยอดตา จะหายเจ็บ หายแฉะ หายจากเป็นตาแดงตามลำดับ

การใช้ยาส้มรักษาโรคภายนอก นอกจากรักษาแผลแล้วยังแก้อสรพิษต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วย เป็นต้นว่าตะขาบกัด แมลงป่องต่อย ปลาดุกยักก็เอายาส้มใส่แก้ได้ ถ้าถูกพิษตะขาบหรือแมลง

ป่อง ใช้เข็มบ่งปากแผลให้มีเลือดออกนิดหน่อยเสียก่อน แล้วเอายาส้มใส่ที่แผล ความเจ็บปวดและอาการพิษอื่น ๆ จะหายในทันที

สำหรับแก้อาการปวดฟัน แมงกินฟัน รากฟันเน่า ใช้สำลีชุบยาส้มแปะที่รูของฟันหรือรากฟันที่เน่า อาการปวดจะหายเป็นปลิดทิ้ง ฟันเป็นรำมะนาด และลิ้นเป็นซางก็ใช้ยาส้มใส่ได้ผลดี ลิ้นเปื่อยเป็นแผลก็เช่นกัน อนึ่ง สำหรับโรคเกี่ยวกับฟันจะใช้กากของยาส้ม (ที่เหลืออยู่ในไหที่ใช้กลั่น) ก็ได้ กากนี้เอามาบดใช้แทนยาสีฟันก็ได้

การเก็บรักษา ตัวยาส้มเป็นกรดชนิดหนึ่ง จะบรรจุในภาชนะที่เป็นโลหะต่าง ๆ ไม่ได้ เช่น สังกะสีหรือดีบุกถ้าเอายาส้มใส่จะทะลุภายใน ๕ หรือ ๑๐ นาที ต้องใช้ภาชนะที่เป็นแก้วเก็บรักษาไว้ ฝาจุกก็ควรเป็นแก้วด้วย อย่าใช้ฝาจุกอย่างอื่นยาจะกัดผุหมด

หมายเหตุ ถ้ายาส้มหยดถูกเสื้อผ้าให้รีบเอาไปซักน้ำโดยเร็ว มิฉะนั้นผ้าจะขาด การใช้ยาส้มรักษาโรคต่าง ๆ นั้นห้ามใช้ตัวยาล้วน ๆ นอกจากใช้รักษาแผลและแก้พิษร้ายต่าง ๆ ตามธรรมดาต้องเจือน้ำหลายเท่า เวลาคนมาขอท่านพระอาจารย์มักจะให้ยาที่เจือจางไว้ก่อนแล้ว ไม่ใช่ให้ตัวยาล้วน ๆ เพราะเกรงว่าเอาไปใช้ไม่ถูกจะเกิดอันตรายขึ้น โดยเฉพาะการใช้ในโรคตาต้องเจือน้ำอ่อนที่สุด เพียงมีรสเปรี้ยวนิดหน่อยเท่านั้น

๒. น้ำมันผึ้ง

น้ำมันผึ้งคือน้ำมันที่กลั่นได้จากขี้ผึ้ง วิธีกลั่นให้เอาขี้ผึ้งบริสุทธิ์หนักอย่างน้อย ๑ ถึง ๒ กก. ใส่ไหหรือหม้อ (ทำเหมือนกับวิธีต้มกลั่นสุรา) แล้วกลั่นด้วยไฟที่ไม่แรงนัก ให้กลายเป็นน้ำมันออกมาเรียกว่าน้ำมันผึ้ง ใช้สำหรับทาแก้โรคต่าง ๆ น้ำมันที่กลั่นออกมานั้นก่อนจะใช้ต้องผสมกับน้ำมันอื่นเพิ่มเติมเข้าไปเสียก่อน คือ (๑) น้ำมันงา ๒ ส่วน (๒) น้ำมันเลียงผา ๒ หรือ ๑ ส่วน เอาน้ำมันสองอย่างที่กล่าวนี้ผสมกับน้ำมันผึ้งให้เข้ากันสนิท

สรรพคุณ ใช้ทาแก้ปวดเมื่อย เคล็ดยอกต่าง ๆ ใช้รักษาได้ทั้งแผลสดและแผลเปื่อย รักษาโรคกระดูกได้เป็นอย่างดีพิเศษ

น้ำมันผึ้งนี้ท่านพระอาจารย์ฝั้นใช้เป็นประจำ ช่วยชาวบ้านให้หายจากโรคภัยมามากแล้ว

---

๓. ยาสมุนไพรแก้เฉพาะโรค

มียาสมุนไพรอีก ๔ ขนาน ที่ท่านพระอาจารย์บอกให้ชาวบ้านเอาไปใช้รักษาโรคบางโรคได้ผลดีมาก ดังที่มีคนมาขออยู่เสมอ ๆ (ยาเหล่านี้ไม่ได้รวมอยู่ในพวกที่นำมาพิมพ์ไว้ในตอนก่อนนี้ อาจจะอยู่ในสมุดที่หายไปก็ได้)

๑. ยาแก้โรคเบาหวาน ถ้าเป็นโรคเบาหวานท่านให้เอาราก หรือต้นกำแพงเจ็ดชั้น (ตะไก้) มาต้มกินแทนน้ำชา กินวันละหลาย ๆ ครั้ง แล้วก็จะหาย อนึ่งถ้าชอบกลิ่นหอม ให้เอาต้นยาดังกล่าวผ่าเป็นชิ้นบาง ๆ อังไฟหรือปิ้งให้กรอบแล้วจึงต้ม น้ำยาจะมีกลิ่นหอมชวนดื่มเป็นอย่างยิ่ง

๒. ยาแก้โรคริดสีดวงต่าง ๆ ท่านให้เอารากกงสะเด็น(กระโดนเตี้ย หรือ กระโดนดิน) มากพอสมควร ใส่หม้อแล้วต้มกินหายแล (รากกงสะเด็นนี้ท่านอาจารย์ใช้เป็นประจำ ได้ผลดีมาเป็นอย่างมาก)

๓. ยาแก้ไข้ตัวร้อน ท่านให้เอารากหมอน้อย (กรุงเขมา) ๑, รากยานาง (หรือหญ้านาง) ๑, รากผักหวานบ้าน ๑, รากก้านตรง ๑, รากหดข่าน้อย ๑, รากยานางแดง ๑, จันทน์แดง ๑, จันทน์หอม ๑, ฝนรวมกันแล้วให้กินหายแล

๔. ยาแก้นิ่ว,นิ่วในไต ท่านให้เอาเถาดอกคอนสวรรค์ (ผักชีฝรั่ง) ๑, หัว (ไส้) สับปะรด ๑, ติว (ผิว) ไม้รวก ๑, และสารส้มประมาณก้อนเท่าหัวแม่มือ รวมกันต้มกินหายแล

หลักการแก้ใจที่ไม่มั่นคง

(การทำใจให้หนักแน่นมั่นคง)

๑. รักษาความสะอาดทั้งภายในและภายนอก คือทำร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ ให้สะอาด

๒. ให้มีคุณธรรมทั้ง ๕ นี้ เสมอกัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน คือความเชื่อ, ความพากเพียร, ความระลึก (สติ), ความตั้งใจจริง, และความไตร่ตรองคิดสอดส่อง (ตรงกับพละหรือกำลัง ๕ คือ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา)

๓. ฉลาดในการจำเครื่องหมายจำลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็น

๔. รู้จักปลุกใจให้เข้มแข็ง, เบิกบาน, รู้จักข่มใจให้พอดีพองาม อย่ากล้านัก อย่าร่าเริงนัก นึกหาสิ่งที่ทำให้อ่อนแอแล้วเลิกละเสีย ค้นหาเหตุที่ทำให้เข้มแข็งแล้วปฏิบัติ

๕. เมื่อรู้สึกว่าหนักแน่นมั่นคงดี แล้วก็วางเฉยอย่ากดหรือยกจิตขึ้น รักษาไว้ให้เป็นนิสัย (สร้างนิสัยสงบและมั่นคง หรือสมาธินั่นเอง)

๖. คบแต่คนที่มีใจหนักแน่นทำจริง ไม่คบคนใจอ่อนแอโลเล

๗. นึกถึงสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ว่าจะทำแล้ว พยายามทำให้ได้ด้วยความตั้งใจในทางที่ดี

๘. ให้รักต่อความมั่นคงหนักแน่นอยู่เสมอ ระลึกถึงผลที่จะได้รับจากการมีใจหนักแน่นมั่นคงและอดทน

(จาก ปปัญจสูทนี)

บทที่ ๗

ตัวอย่างการเริ่มฝึก และการเริ่มสอน สมาธิวิปัสสนา และการใช้อำนาจจิต

การเริ่มต้นฝึกสมาธิวิปัสสนา ควรมีครูอาจารย์ที่ตนเชื่อถือ เริ่มต้นด้วยการขอมอบตนเป็นศิษย์ขอรับคำแนะนำสั่งสอนเพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นที่พึ่งเวลาฝึกไปแล้วมีข้อติดขัดหรือฝึกไม่ก้าวหน้าดีขึ้น จะได้ไต่ถามให้ครูอาจารย์ช่วยแก้ไข นี่ก็เป็นการเริ่มต้นแบบง่ายที่สุดคือได้รับคำแนะนำเข้าใจแล้วก็ไปฝึกเอง

อีกวิธีหนึ่ง เมื่อพบครูอาจารย์ที่เหมาะกับตนแล้วก็ขอมอบตัวเป็นศิษย์ มีดอกไม้ธูปเทียนไปบูชากราบไหว้ครูบางอาจารย์ก็มีค่ายกครู ๖ บาท หรือ ๑๒ บาทด้วย ตามพิธีการที่เคยทำมา ต่อไปครูก็ให้คำแนะนำและให้ลงมือปฏิบัติการนั่งสมาธิ ตามวันเวลาที่สมควร

ความจริงถ้าจะใช้คำพูดว่า **"การฝึกจิต"** แทนคำว่า **ฝึกสมาธิวิปัสสนา** ก็ดูจะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นเรื่องง่ายเรื่องธรรมดาของคนทั่วไปไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะของนักบวช

ตัวอย่างการฝึกจิต (ฝึกสมาธิวิปัสสนา) มีหลายแบบหลายวิธีจะยกมากล่าวเป็นตัวอย่างเฉพาะการฝึกแบบ**อานาปานสติ** คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะกับคนไม่ว่าจะมีจริตหรือนิสัยสันดานอย่างไร

ก่อนจะเริ่มลงมือฝึกจิตด้วยวิธี นั่งสมาธิตามแบบ ควรรู้**หลักสำคัญในการฝึกจิต ตามที่กล่าวในหน้า ๘๔** เสียก่อนผู้สอนควรจะกล่าวถึงคุณประโยชน์หรือผลดีที่จะเกิดจากการนั่งสมาธิและแนวทางในการฝึกจิต พอสมควรเพียงสั้น ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นหรือเร้าใจให้มีความพอใจตั้งใจฝึกอย่างจริงจัง ต่อไปให้ลงมือปฏิบัติคือให้นั่งสมาธิ ครูอาจารย์ดูให้ทั่วถึงว่าการนั่งการวางมือวางเท้าถูกต้องหรือไม่ อะไรไม่ถูกก็บอกให้แก้ไขตรวจดูให้ถูกเสียก่อน สิ่งสำคัญก็คือไม่ให้มีการเกร็งตัวเกร็งแขนขาเมื่อนั่งถูกท่าแล้วปล่อยให้ร่างกายอยู่อย่างสบาย ๆ ให้รู้สึกว่าเป็นการหย่อนคลายแล้วเลิกสนใจกับร่างกายเสียเหมือนกับว่าไม่รักไม่ห่วงไม่ใยดีกับกาย รวมความสนใจหรือสติมารับรู้มาสนใจลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว

ต่อไปให้หายใจเข้าออกแรง ๆ ดูประมาณ ๔ หรือ ๕ ครั้งสังเกตดูว่า ลมกระทบบริเวณจมูกตรงจุดใด หรือมีความรู้สึกว่ามีลมปะทะตรงจุดใด ก็ให้ตั้งสติรวมความตั้งใจไว้ตรงจุดนั้น คอย

รับรู้แต่เพียงว่าลมหายใจผ่านตรงจุดนั้น ไม่จำเป็นต้องตามรู้ว่าลมหายใจเลยเข้าไปถึงไหน **ลมหายใจที่ถูกหรือผิดได้เคยกล่าวมาแล้ว** ครูอาจารย์หรือตนเองจะตรวจว่าถูกผิดก็ได้แล้วจัดลมหายใจให้สั้นยาวหนักเบาดูว่า ลมหายใจเข้าและออกในลักษณะไหนที่รู้สึกสบายที่สุด ให้หายใจเข้าออกในลักษณะที่สบายที่สุดไว้เรื่อยไป ไม่ต้องจัดหรือเปลี่ยนแปลงไปจากจังหวะที่สบายนั้น เวลาหายใจเข้าให้ภาวนาในใจว่า **"พุท"** เวลาหายใจออกให้ภาวนาว่า **"โธ"** เรื่อย ๆ ไปครูอาจารย์**ตรวจดูว่าลมหายใจนั้นถูกหรือผิดตรงใดก็ให้แก้เสียหน้าที่สำคัญคือพยายามรักษาลมหายใจที่สบายนั้นไว้ตลอดไป ไม่จัด ไม่ดัดแปลงลมหายใจเข้าออกไปจากจังหวะที่สบายนั้น** เมื่อรักษาลมที่สบายไว้ได้นานพอสมควร **ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปเอง** คือค่อย ๆ เบาและยาว พร้อมกับรู้สึกว่าสบายขึ้น **เราจะต้องผ่อนตามปล่อยให้ลมหายใจเปลี่ยนแปลงไปเอง** อย่าฝืนลมหายใจอย่าจัดลมหายใจปล่อยให้ลมหายใจคงที่หรือเปลี่ยนไปเอง โดยธรรมชาติ ต่อไปลมหายใจจะค่อย ๆ **เบาจนไม่รู้สึกว่ามีการหายใจเข้าออก** แล้วก็ **ลืมภาวนา "พุท-โธ"**

ในขั้นนี้บางคนเกิดความเข้าใจผิดว่า ไม่มีการหายใจนานเข้าคงจะตายแน่กลับมาหายใจแรงเหมือนเริ่มต้นอีก หรือเข้าใจว่าผิดวิธีเสียแล้วเพราะครูให้ภาวนา **"พุท-โธ"** แต่นี่ลืมภาวนาคงผิดกลับภาวนาพุทโธอีกก็เป็นการผิดที่กลับไปตั้งต้นใหม่ ความสบาย

ที่เริ่มมีมากขึ้นก็หายไปเป็นจิตธรรมดาเหมือนการเริ่มต้นใหม่ เรื่องกลัวตายเพราะรู้สึกว่าไม่หายใจหรือกลัวตายเพราะความเมื่อยความปวดในขณะนั่งสมาธิขาดความเด็ดเดี่ยวพากเพียร พระอาจารย์มั่นภูริทัตได้เคยกล่าวสอนในตอนหนึ่งว่า ท่านเองสลบไปถึง ๓ หน เพราะความเพียรกล้าและมีเวทนาคือความปวดเมื่อยจนสลบก็ไม่เห็นตาย นี่ทำความเพียรยังไม่ถึงขั้นสลบไสลเลย ทำไมจึงกลัวตายกันนักหนาเล่า ?

ความจริงการที่ฝึกก้าวหน้าไปถึงขั้นหายใจเบาจนไม่รู้สึกว่ามีการหายใจและลืมคำภาวนาแต่ยังรู้สึกว่ามีความสบายปลอด–โปร่ง นี่เป็นสมาธิที่ก้าวหน้าไปได้มากแล้วและเป็นสมาธิที่ถูก การฝึกจิตวิธีอื่นหรือการใช้คำภาวนาอย่างอื่น ก็จะมาเริ่มบรรจบเหมือนกันตรงจุดนี้ต่อไปก็ดำเนินไปอย่างเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเคยฝึกวิธีใดได้ผลก็ฝึกต่อไปควรที่จะพิจารณาและจำว่า การเข้าถึงความสบายปลอดโปร่งอย่างนั้น ลมหายใจมีลักษณะอย่างไรทำอย่างไร ? จึงเข้าสู่จุดที่ไม่รู้สึกว่าหายใจ แล้วพยายามทำให้ได้หลาย ๆ ครั้ง ทำให้ได้เร็วและทำบ่อย ๆ จนชำนาญ เมื่อสมาธิก้าวหน้ามาถึงการหายใจเบาจนรู้สึกว่าไม่ได้หายใจ และลืมภาวนาดังนี้แล้ว หน้าที่สำคัญก็คือ ประคับประคองให้สมาธิทรงตัวสงบสบายอยู่ให้จิตทรงตัวมั่นคงอยู่อย่างนั้นได้นาน ๆ ไม่ต้องภาวนาแล้วจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดการให้สมาธิก้าวหน้าต่อไปเอง

ข้อสำคัญให้มีสติรู้อยู่เฉย ๆ (อุเบกขา) อย่าให้ตัณหาคือความอยากเกิดขึ้น เช่นอยากรู้หรือเจตนาจะรู้ว่าขณะนี้สมาธิเป็นอย่างไรต่อไปจะเป็นอย่างไรดังนี้ไม่ถูกจะทำให้สมาธิถอยต่ำลง ที่ถูกคือมีสติรู้อยู่เฉย ๆ ในขั้นนี้บางทีอาจารย์ก็ใช้คำพูดว่า ต้องดูอยู่เฉย ๆ (ดูด้วยจิต) หรือว่าให้รู้เห็นอยู่เฉย ๆ **ไม่มีการภาวนา** เมื่อสมาธิถอยกลับมารู้สึกว่ามีการหายใจอีกรู้ว่าลืมภาวนาก็รวมจิตให้สงบอีกด้วยการแต่งลมหายใจให้สบายอีกถ้าสมาธิถอนมากมีการคิดนอกเรื่องคิดเรื่องราวอื่น ๆ อีกก็ต้องเริ่มภาวนาและจัดลมใหม่จนได้ลมละเอียดถึงกับไม่รู้สึกว่าหายใจและลืมภาวนาแล้ว **รักษาให้สมาธิทรงตัวเพื่อให้ก้าวหน้าไปเอง** ดังกล่าวแล้ววันนี้พยายามแล้วไม่ได้ผลตามเดิมก็พยายามในวันต่อไป **การฝึกครั้งต่อไป**ไม่ต้องเริ่มจากต้นให้เริ่มจัดลมสบายได้เลยและทำให้ได้สมาธิเร็วขึ้นด้วย

เพียงแค่นี้ก็นับว่าจบในเรื่องการพยายามนั่งสมาธิ คือ ถึง**ขั้นที่จะจะปล่อยให้สมาธิก้าวหน้าไปเอง** โดยไม่ต้องแก้ไขหรือจัดแจงอะไรอีก **ข้อสำคัญที่สุดคือหายใจเข้าออกในลักษณะที่ถูกต้องสมาธิจึงจะก้าวหน้า** ขั้นต่อไปก็ควรรู้ **วิธีที่จะรักษาสมาธิที่ดีที่ถูกไว้และทำซ้ำซากให้ชำนาญ การรักษาสมาธิที่ดีไว้นอกเวลาที่ทำการนั่งสมาธิ** นั้นก็คือ ตลอดเวลาที่ไม่ได้นั่งสมาธิอย่าปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่าน คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดอย่างนั้นอย่างนี้ซึ่งเป็น

เรื่องที่ไม่มีประโยชน์อะไร บางทีก็เผลอตัวคิดต่อเนื่องไปนั้นล้วนเป็นเรื่องความอยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากทำ ถ้าจะคิดก็คิดเรื่องที่มีประโยชน์และจำเป็นเช่นเรื่องการเรียนการอาชีพที่ตนทำอยู่ คิดในเวลาจำกัดพอดีพอควรและทำงานที่มีประโยชน์ไม่เกียจคร้าน ในระหว่างที่คิดสิ่งที่มีประโยชน์และระหว่างทำงานหรือเวลาว่างการงานก็ให้มีสติรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วยซึ่งหลายอาจารย์ใช้คำพูดว่า **ให้กำหนดลม** การกำหนดรู้ลมหายใจให้ทำติดต่อตลอดเวลา **นอกจากเวลาหลับ**หรือกล่าวว่าทำทุกอิริยาบท ยืน, เดิน, นั่ง หรือนอน ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งหมดเช่นขณะอาบน้ำ, เข้าส้วม, กินอาหาร, อ่านหนังสือ ดู ที.วี. ก็ให้กำหนดลมหายใจ จะเพียงมีการรู้ว่าหายใจเข้า–ออกเฉย ๆ ก็ได้ไม่อั้นลม กำหนดรู้ลมหายใจติดต่อเรื่อยไป **เผลอไปก็กลับมารู้ใหม่** ไม่ว่าจะทำอะไร **เป็นการฝึกให้มีสติ ให้มีสติประจำตัวอยู่เสมอไม่เผลอเรอ**

ในโอกาสที่กำหนดรู้ลมหายใจนี้ก็ให้พิจารณาความตายซึ่งมีในมนุษย์สัตว์นั้นก็จะมีแก่ตน การตายโดยทั่วไปนี้ท่านเรียกว่า **ตายโดยสมมุติ** เพราะยังมีการหมุนเวียนเกิดตายต่อไปอีก ความตายอีกอย่างหนึ่งเรียก **"ความตาย ทุกขณะจิต"** กล่าวคือ **"ตัวชีวิต"** หรือ **"ตัวเซลล์" มีชีวิต** เล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็นมาอัดแน่นเป็นเนื้อหนังกระดูกผมเล็บและส่วนต่าง ๆ นั้น เล็กมากจึงมีอายุสั้นเพียงวันเดียวหรือสองวันตัวชีวิตมีมากมายหลายร้อยล้าน

หลายพันล้าน จึงทยอยกันตายเรื่อยไปไม่มีการหยุดยั้ง ตายแล้วก็เป็นของเน่าของเสียถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ, เหงื่อ, ขี้ไคล, ขี้หู, ขี้ตา, ขี้หัว, น้ำมูก, น้ำลาย, เสลด เป็นต้น ร่างกายจึงไม่เที่ยงเปลี่ยนแปรมีการตายทุกขณะจิตมีการไหวเคลื่อนถ่ายเทอยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิตหรือทุกประเดี๋ยวเดียวไม่มีการหยุดยั้งทั้งที่ผิวนอกกายและภายใน ไม่เป็นแก่นสารไม่นิ่งไม่น่ารักเหมือนที่เราคิดและเราเห็นด้วยตา ตาเรายังหยาบกว่ากล้องขยายอยู่มากจึงเห็นไม่ตรงกับความจริงใจนึกชอบก็เห็นไปอย่างหนึ่ง นึกไม่ชอบหรือแสงเปลี่ยนไปก็เห็นไปต่างกันการพิจารณาการตายการเกิดการสลายตัวหลุดพรากขับถ่ายออกทิ้งไปนี้เป็นลักษณะของการฝึกวิปัสสนา พิจารณาไปเพื่อให้จิตหยุดไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตหยุดไม่ซัดส่ายไปก็เป็นสมาธิประคองสมาธิให้ก้าวหน้าดีขึ้นไปอีกเพื่อให้เกิดปัญญาที่แหลมคม มีปัญญาดีขึ้นก็หันมาพิจารณากายอีกจะได้เห็นแจ่มแจ้งลึกซึ้งขึ้นไปอีก และช่วยทำให้จิตหยุดจิตสงบเป็นสมาธิดีขึ้นอีกเห็นใกล้ความจริงเข้าไปอีก พระอาจารย์ผู้รู้ท่านให้ฝึกจิตโดยการทำสมาธิให้สงบจิตหยุด เป็นสมถะและ พิจารณากาย พิจารณาความตายเป็นวิปัสสนาสลับกันไปดังนี้ ไม่ให้พิจารณาอย่างเดียวหรือไม่ให้ทำจิตสงบแต่อย่างเดียว เป็นการฝึกควบคู่กันไปให้เสริมส่งผลักดันกันให้ก้าวหน้าดีขึ้นเรื่อย ๆ บางท่านก็อธิบายว่าการทำจิตให้หยุดให้สงบจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่จุดเดียวไม่ซัดส่ายไปคิดอื่นนั่นแหละเป็นสมถะ

การพิจารณาการรับรู้ว่าสบาย รู้ว่าลมหายใจยาวสั้นหนักเบาก็เป็นวิปัสสนา สมถวิปัสสนาจึงไม่ทำแยกกันฝึกควบกันไปดังที่กล่าวมา

ในระดับสมาธิขั้นต้น หรือการฝึกเบื้องต้นนี้ ไม่ควรข้ามขั้นไปพิจารณาเรื่องจิตที่ละเอียดอ่อน จะทำให้สับสนเลอะเทอะไป (กล่าวคือยังไม่พิจารณาเรื่องเวทนาสัญญา, สังขารและวิญญาณ) พิจารณาแค่ **กาย** ไปก่อนดังกล่าวแล้วส่วนเรื่องจิตก็ให้รวมความสนใจมาจดจ่อรับรู้ลมหายใจอย่างเดียว และคอยรับรู้มีสติรู้ว่าจิตสงบสบายปลอดโปร่งคือยู่ก็ประคับประคองให้สงบไว้ จิตคิดไปเรื่องอื่นก็มีสติรับรู้และหวนกลับมาจดจ่อเรื่องลมหายใจอย่างเดียวอีก การฝึกเบื้องต้นหรือฝึกมานานแต่ยังได้เพียงสมาธิขั้นต้นยังไม่ก้าวหน้าถึงสมาธิขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) ปัญญาก็เป็นปัญญาขั้นหยาบหรือขั้นต้นเท่านั้น การพิจารณารูปนาม จึงพิจารณาแต่เพียงรูป (กาย) ก่อน จะขอยกตัวอย่างโอวาทของพระอาจารย์มหาบัววัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดร เป็นโอวาทเมื่อปี 2520 ใจความบางตอนว่า “.....ปัญญามี ๓ ขั้น ขั้นหยาบใช้พิจารณารูปขันธ์คือ **กาย, ขั้นกลางใช้พิจารณานามขันธ์** ทั้ง ๔ คือ เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ ปัญญาขั้นละเอียดสุดใช้**พิจารณาจิต** แต่ระหว่างนามขันธ์กับจิต โดยมากปัญญาขั้นกลางกับขั้นละเอียดมักทำงานร่วมกัน....” (นี่ก็หมายถึงสมาธิขั้นต้น

ให้พิจารณาแต่เรื่องกายไปก่อน)

หัวใจสำคัญ ในการฝึกจิตให้ได้ผลก็คือ **การฝึกหายใจให้ถูกต้องและทำอย่างจริงจัง และต่อเนื่องทุกวัน** การนั่งสมาธิตามแบบวันหนึ่งไม่เกิน ๓ ครั้ง และครั้งหนึ่งต้องห่างกันมากกว่า ๓ ชั่วโมง ระหว่างที่ไม่ได้นั่งตามแบบก็ฝึกจิตตลอดเวลาโดยการมีสติที่กล่าวมาแล้ว **การหลับปนสมาธิเป็นเรื่องผิดที่ควรระวัง**ไม่ให้เกิดขึ้นเพราะเป็นการลืมตัวขาดสติที่ถูกจะต้องให้มีรู้อยู่เสมอ

การพิจารณากายนั้น มีจุดมุ่งหมายให้เป็นเป็นของไม่ดีงามและต้องลำบากต่อการปฏิบัติดูแล กายเป็นเพียง**ที่อาศัยของจิตชั่วคราว** ทั้งนี้ให้พิจารณาว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ มารวมกันเป็นของตายทุกขณะจิตพลัดพรากไปตลอดเวลาเต็มไปด้วยบ่อหลุมของตายของเน่า

การตรวจสอบ ว่าสมาธิถูกหรือผิด ก้าวหน้าไปเพียงใดแล้ว ลมหายใจที่ถูกคือ เบา–ยาว–สบาย–ต่อเนื่องไม่มีการหยุดชะงักหรืออัดลมไว้ ความรู้สึกเบากายเบาใจ สบายปลอดโปร่งแจ่มใส มีสติรู้อยู่นั่นเป็นลักษณะที่ถูก

การตรวจสอบด้วยวิธีนับลมหายใจ

นั่งสมาธิจนได้สมาธิดีแล้ว เหลือบตาดูนาฬิกาพอรู้เวลาแล้ว ก็หลับตาหายใจจังหวะที่เป็นสมาธินั้นต่อไป หายใจในจังหวะที่

สบายนั้นไว้พร้อมกับนับ **การหายใจเข้า**ทุกครั้งในใจไว้ด้วย คือหายใจเข้าครั้งหนึ่งก็นับหนึ่ง หายใจเข้าเป็นครั้งที่ ๒ ก็นับสองเรื่อยไป นับการหายใจเข้า ได้ประมาณ ๑๐๐ ครั้ง (หนึ่งร้อยครั้ง) ก็เหลือบดูนาฬิกาว่านับลมหายใจมากี่นาทีแล้ว ต่อไปคิดดูว่าหายใจนาทีละกี่ครั้งเช่น นับลมหายใจได้ ๑๐๐ ครั้ง ในเวลา ๑๐ นาที ดังนี้ ๑ นาที ก็หายใจเข้า ๑๐ ครั้ง ถ้าลมหายใจระหว่างที่นับ เบา–ยาว–สม่ำเสมอดี ก็นับว่า สมาธิดีพอจะใช้อำนาจจิตขั้นต้นได้หลายอย่างแล้ว เพราะคนที่หายใจอยู่แบบธรรมดาไม่ตั้งใจอะไร หรือคนที่กำลังหลับอยู่จะหายใจนาทีหนึ่งประมาณ ๑๘ ครั้ง การนับลมหายใจดูนี้เป็นวิธีตรวจสอบสมาธิให้รู้ว่าถูก ให้รู้ว่าสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นหรือเลวลงในนาทีหนึ่ง ถ้าหายใจน้อยลงไป แต่สบายปลอดโปร่งมากขึ้น ก็แสดงว่าสมาธิถูกและก้าวหน้าดีขึ้น เมื่อสมาธิก้าวหน้าจนหายใจ เบา–ยาว– สบาย นาทีหนึ่งประมาณ ๓ ครั้งสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๕ นาทีขึ้นไป ก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นกลางมีอำนาจและพลังมากพอ ทำอะไรได้แปลกกว่าคนธรรมดามาก เช่นเอาหินทุบตีเอาเหล็กแท่งใหญ่ ๆ ทุบตีก็ไม่มีอันตรายอะไร ถ้าจะใช้กำลังกายทุบตีคน หรือสิ่งอื่นขณะมีสมาธิขั้นกลาง ก็จะมีกำลังมากกว่าคนธรรมดาหลายเท่า จะหายตัวชั่วอึดใจหรือสะเดาะกุญแจให้หลุด แปลงธาตุของอย่างหนึ่งให้เป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ทำของน้อยชิ้นให้เป็น หลายชิ้นก็ได้ ดูทางในเห็นสิ่งที่อยู่ไกลหรือเห็นสิ่งที่อยู่ในที่กำบังได้ดังที่

ปรากฏมีหลักฐานว่าทำได้จริงในศาสนาต่าง ๆ

การตรวจสอบว่าสมาธิที่ทำอยู่นั้นถูกต้อง และมีความก้าวหน้าดีขึ้นเพียงใดนั้น การนับลมหายใจดูดังกล่าวแล้ว ก็เป็นวิธีแน่นอนดีอย่างหนึ่ง และวิธีที่แน่นอนชัดเจนที่สุดก็คือการทดลองใช้อำนาจจิตดูก็จะรู้ว่าได้สมาธิขั้นใด วิธีใช้อำนาจจิต เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ หรือให้เกิดความแปลกพิสดารต่าง ๆ นั้น มีตำราและอาจารย์ผู้รู้ในประเทศไทยอยู่หลายท่านแล้ว ผู้สนใจย่อมจะได้พบเห็นหรือขอเรียนต่อจากท่านได้ทั้งการฝึกสมาธิให้จิตใจสุขสบายและสะอาดยิ่งขึ้น หรือจะเรียนการใช้อำนาจจิตก็เรียนได้

การตรวจสอบว่าสมาธิถูกหรือผิด ก้าวหน้าไปเพียงใดแล้วนั้น มีวิธีตรวจสอบหลายวิธี ดังที่ได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลกแต่วิธีตรวจสอบด้วยการทดลองนับลมหายใจหรือตรวจสอบด้วยการทดลองใช้อำนาจจิตดูนั้น เป็นวิธีที่แน่นอนและรู้เห็นได้ชัดเจนทั้งตัวผู้ฝึกสมาธิ และผู้อื่นที่นั่งดูอยู่ด้วย การตรวจสอบทั้ง ๒ อย่างนี้ไม่ควรทำบ่อยนัก

การฝึกจิต (ฝึกสมาธิวิปัสสนา) นั้นถ้าเคยฝึกวิธีใดแบบใดได้ผลหรือรู้สึกสบายแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปฝึกแบบอื่น เพราะวิธีฝึกหรือแบบฝึกต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นเพียงบันไดขั้นต้นเพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิเหมือนกัน เมื่อจิตมาเข้าถึงความสงบความสบายแล้วคงประคับประคองจิตให้ทรงตัวไว้การฝึกครั้งหลังก็ไม่ต้องขึ้นบันไดขั้นต้นเหมือนเริ่มครั้งแรก ให้จัดลมและจิตให้เข้า

ถึงความเพลินความสงบได้เลย โดยพยายามพิจารณาวิธีปรับปรุงให้เข้าสู่จุดเพลินจุดสงบที่เคยได้แล้วนั้นให้เร็วขึ้นเพื่อให้จิตมีเวลาปรับตัวให้ก้าวหน้าได้มากขึ้น

ตัวอย่างการฝึกใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระ

การฝึกใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระ หรือจะเรียกว่าการใช้พลังจิตนั้นเริ่มให้ฝึกได้ทุกคนไม่ว่าชายหญิงหรือผู้นับถือศาสนาอื่น ๆ ไม่ว่าจะเคยฝึกสมาธิมาแล้วหรือยังไม่เคยฝึกสมาธิเลยก็ฝึกใช้อำนาจจิตได้เป็นผลสำเร็จหลายวิชาที่อยู่ในระดับสมาธิขั้นต้น และไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนา การฝึกใช้อำนาจจิตควรฝึกจากง่ายไปยาก และตัดทอนให้สั้นเพื่อเป็นการผลักดันหรือเป็นสิ่งบังคับทางอ้อมให้เกิดสมาธิสูงขึ้น

ตามที่ได้พิจารณาและทดลองสอนมาเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ใช้วิธีสอนลัดที่ได้ผลดีดังนี้

ขั้นแรก สอนให้ใช้พลังจิตทำให้เหนียวคงโดยเสกปูนและเสกใบไม้ให้เปลี่ยนรสได้ ปูนที่กัดปากก็เสกให้จืดได้แล้วใช้คาดคอทดลองแทงด้วยมีดที่คมที่แหลมดูได้ไม่มีอันตราย ผู้ไม่กล้าทดลองแทงก็ไม่ต้องให้แทงดูก็ได้ เพียงให้รู้ว่าพลังจิตมีจริงและตนส่งออกไปได้จริง ใช้เวลาเรียนและทำได้ทดลองได้ในเวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง

ขั้นที่ ๒ ฝึกส่งอำนาจจิตออกนอกกายในระยะห่างออกไป โดยให้ส่งอำนาจจิตไปยังน้ำมันในกระทะที่ตั้งบนไฟ เมื่อน้ำมันเดือดแล้วเอานิ้วจุ่มดูได้ และตักกินได้ไม่มีอันตราย ให้คนอื่นที่นั่งดูจุ่มนิ้วลงในน้ำมันเดือดหรือตักกินก็ได้ ขั้นนี้ก็ใช้เวลาเรียนได้ภายในเวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง

ขั้นที่ ๓ ฝึกส่งอำนาจจิตออกภายนอกให้มีความเชื่อมั่นว่าตนเองส่งอำนาจจิตออกได้จริง โดยให้ส่งอำนาจจิตไปยังโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดง ในขณะที่โซ่เหล็กขนาดใหญ่ร้อนแดงอยู่นั้นเอามือไปใกล้ไม่ร้อนและแตะดูไม่ร้อนก็ใช้มือกอบโซ่ยกขึ้นได้ โดยทำเองหรือให้ผู้อื่นที่ไม่ได้เรียนเอามือแตะและกอบดูก็ได้ไม่มีอันตราย

เมื่อทำทั้ง ๓ ขั้นได้ดีแล้วก็ง่ายที่จะใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์อื่น ๆ เช่นฝึกใช้อำนาจจิตในการรักษาโรคใช้อำนาจจิตในทางสะกดจิต, ใช้อำนาจจิตช่วยในการศึกษาช่วยความจำช่วยในการทำงานทำอาชีพให้ได้ผลดี ใช้ช่วยไม่ให้เกิดความประหม่าหวาดกลัว มีมากมายหลายโรคที่ใช้อำนาจจิตขั้นต้นรักษาได้ผลดีโดยใช้อำนาจจิตล้วน ๆ หรือใช้อำนาจจิตประกอบกับยาประกอบกับการนวดเป็นต้นรายละเอียดได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก และฉบับส่องโลกและในแพทย์ ๓ แผนแล้ว

อำนาจจิตหรือพลังจิตที่จะนำมาใช้ได้

อำนาจจิตหรือพลังจิตที่จะนำมาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้นั้น กล่าวโดยย่อมี ๓ อย่าง คือ อำนาจจิตของตนเอง, อำนาจของคุณพระ และอำนาจจิตของผู้อื่น กล่าวแยกให้เข้าใจง่ายมี ๕ อย่างคือ

๑. อำนาจจิตหรือพลังจิตของตนเอง

๒. อำนาจหรือพลังของคุณพระ คือคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์, หรือคุณพระของศาสนาอื่น

๓. อำนาจจิตของครูอาจารย์

๔. อำนาจจิตของผู้อื่น เช่นช่วยกันเสกหลายคน หรือใช้วิธีกระตุ้นให้คนไข้ที่เรารักษาเกิดกำลังภายในของคนไข้เองรักษาซึ่งจะทำให้หายจากโรคได้เร็วมากบางทีคนรักษาก็งงไปว่าทำไมหายเร็วนัก

๕. อำนาจจิตของผู้ที่ตายไปแล้ว เช่นวิญญาณที่มาเข้าทรง หรือวิญญาณติดตาม หรือวิญญาณที่เลี้ยงไว้ก็สามารถช่วยรักษาโรคหรือทำอะไรได้แปลก ๆ

การนำอำนาจจิตทั้ง ๕ อย่างมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ นั้น อาจจะนำมาใช้เพียงอย่างเดียว หรือนำมาใช้หลายอย่างช่วยกันในเวลาเดียวกันหรือเรื่องเดียวกัน

ปัญหาสำคัญ

ปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาคือ มีคนหลายคนที่ไม่อยากเรียนการใช้อำนาจจิตพลังจิต เพราะกลัวหรือเพราะใจไม่ชอบ หรือบางคนชอบใช้อำนาจจิตบางประเภทเช่นการใช้ในทางรักษาโรคเป็นต้น ครูอาจารย์หรือบุคคลอื่นก็ไม่ควรตำหนิเขา ถือว่านานาจิตตังความคิดอ่านของคนย่อมมีต่าง ๆ กันแล้วแต่พื้นเดิมของจิตหรือประสบการณ์ที่เขาพบผ่านมาแม้สมัยพระพุทธกาลก็มีพระภิกษุที่มีความคิดอ่านต่าง ๆ ดังนั้นเช่นกัน ผู้ไม่อยากเรียนก็ไม่ควรสอนผู้อยากเรียนเป็นบางอย่างก็อนุโลมสอนให้

ตัวอย่างการฝึกหรือสอนการใช้อำนาจจิต
ตัวอย่างการสอนวิชาคงกระพัน

ซึ่งจะบังเกิดผลคือเปลี่ยนรสของธรรมชาติได้ทดลองเอามีดฟันหรือแทงก็ไม่มีอันตรายให้ทำตามลำดับต่อไปนี้

๑. เตรียมหาดอกไม้ธูปเทียนใส่พาน ไม่มีพานจะใส่จานที่สะอาดหรือใส่ฝาบาตรของพระก็ได้ ดอกไม้อะไรก็ได้ประมาณ ๓ ดอก ธูป ๓ ดอก หรือ ๕ ดอกก็ได้ เทียนใช้เทียนขี้ผึ้งขนาดหนักประมาณ ๑ บาท จำนวน ๒ เล่ม หาปูนที่กินกับหมากไว้เล็กน้อย ใช้ปูนที่ไม่ใส่สีเสียด เอาเงินบูชาครูใส่ในพานดอกไม้ธูป

เทียน ๖ บาท เมื่อเสร็จพิธีแล้วเอาเงิน ๖ บาทนี้ไปทำบุญทำทาน ตามที่เห็นสมควร

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระ โดยจุดธูปเทียนแล้วกราบพระ ๕ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ตั้งใจเคารพพระพุทธเจ้าแล้วจึงกราบ ครั้งที่ ๒ ตั้งใจเคารพพระธรรม ครั้งที่ ๓ ตั้งใจเคารพพระสงฆ์ ครั้งที่ ๔ ตั้งใจเคารพบิดามารดาของตนและกราบลงไป แล้วตั้งใจเคารพครูอาจารย์ กราบลงครั้งที่ ๕ หรือจะกราบเพียง ๓ ครั้งก็ได้

๓. อาจารย์ กล่าวคำประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ศิษย์แล้ว เอาปูนทาที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา หรือให้ศิษย์เอาปลายนิ้วชี้แตะปูนให้ปูนติดอยู่ปลายนิ้วด้านข้าง แล้วให้นั่งพนมมือในท่านั่งพับเพียบหรือท่านั่งขัดสมาธิก็ได้ ยกมือที่พนมมาไว้ใกล้ปากให้ปลายนิ้วชี้ที่มีปูนติด มาอยู่ห่างปากประมาณ ๑ คืบ ทดลองเป่าลมออกจากปากเบา ๆ ยาว ๆ ไปที่ปูน ถ้าลมที่เป่านั้นไม่ตรงปูน ที่ปลายนิ้วชี้ ก็เลื่อนมือให้ลมที่เป่านั้น ตรงไปที่ปูนพอดีต่อไปให้หลับตานั่งนิ่งไม่ขยับมือไม่ขยับหน้าไม่ลืมตา ตั้งใจว่าในใจดังต่อไปนี้

“ข้าพเจ้าขออัญเชิญคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา ครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยเสกปูนนี้ให้เป็นคงกระพันด้วยเถิด”

“นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ นะโม-ตัสสะ ภะคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ”

๔. สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดแล้วอัดลมไว้ ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก **จิตนึกถึงภาพปูน ที่นิ้วชี้ ตลอดเวลา ภาวนาคาถา** ซึ่งมี ๓ คำ (ว่าในใจ) **ตลอดเวลา** เมื่อภาวนาไปจนถึงปลายลม คือ **ประมาณ ๒๐ จบ** แล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ ยาว ๆ เป่าไปที่ปูน **ขณะเป่าก็ภาวนาคาถาและ นึกถึงภาพปูนอยู่ตลอดเวลา** เป่าลมออกไปนั้นภาวนาให้ได้ ๓ **หรือ ๔ จบ** ก็พอ ต่อไปก็สูดลมเข้าทางจมูกอีกอัดลมไว้ ภาวนาคาถาและนึกถึงภาพปูนไว้เรื่อย ภาวนาได้นานพอถึงปลายลม คือ **เกือบจะรู้สึกเหนื่อย ก็เป่าลมไปที่ปูนพร้อมกับภาวนาคาถาด้วย** แล้วจึงสูดลมเข้าภาวนาคาถาและเป่าออกซ้ำ ๆ อย่างเดิมให้ได้ ๗ ครั้ง คือ **เป่าไปที่ปูนได้ ๗ ครั้ง** จะมากกว่า ๗ ครั้งก็ได้ไม่ต้องกังวลไม่ต้องห่วงว่าจะครบ ๗ ครั้งแล้วหรือยัง เพียงแต่ประมาณว่าได้ ๗ ครั้ง จะเป็น ๖ ครั้ง หรือ ๑๐ ครั้งก็ได้ การภาวนาคาถาก็ไม่ต้องห่วงไม่ต้องกังวลว่าภาวนาให้ได้ ๒๐ จบ เพียงแต่ประมาณว่า ๒๐ จบ หรือรู้สึกว่าจะเหนื่อยก็เป่าออก ครั้งหลัง ๆ อาจภาวนาได้เพียง ๑๐ จบ ในเวลาอัดลมไว้ส่วนเวลาเป่าออกจะภาวนาได้เพียง ๑ จบก็ได้ กะประมาณให้พอเหมาะไม่เหนื่อย ถ้าเหนื่อยกระแสจิตจะออกไปได้น้อย

เมื่อเป่าไปที่ปูนได้ประมาณ ๗ ครั้ง ให้เอาปลายนิ้วที่มีปูนติดอยู่กดลงที่ปลายลิ้นพร้อมกับหายใจเข้าอัดลมไว้ ภาวนาคาถา

ไว้ ให้ปูนแตะถูกลิ้นและกดไว้ สักครู่ใหญ่ก็เอานิ้วออกจากลิ้น คอยสังเกตพิจารณาว่า บริเวณลิ้นที่ถูกปูนนั้นรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึกเฉย ๆ รู้สึกจืด รู้สึกเค็ม รู้สึกหวาน หรือรู้สึกขม รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้ว ก็แสดงว่าอำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูนมากพอแล้ว จึงทำให้รสของปูนเปลี่ยนไปได้ ถ้าเป็นปูนธรรมดาไม่ได้เสกเอามาแตะที่ลิ้นจะกัดมีอาการแสบและรู้สึกเหมือนของมีคมกรีด ปูนที่เสกได้ดีแล้ว เวลาแตะลิ้นรสจะเปลี่ยนไปแปลก ๆ หรือรู้สึกเฉย ๆ รู้สึกเย็น ๆ บางทีก็มีแสบบ้างเล็กน้อยก็ใช้ได้ ปูนยังกัดลิ้นรู้สึกแสบมากต้องเสกใหม่ทำซ้ำอย่างที่เคยทำจนใช้การได้ไม่กัดลิ้น

ต่อไปหายใจเข้าอัดลมไว้ เอานิ้วชี้ที่มีปูนติดแตะไว้ข้างคอ ภาวนาคาถา ๑ จบ พร้อมกับลากนิ้วชี้ข้ามคอมาอีกด้านหนึ่งเรียกว่าเอาปูนคาดคอ ลากนิ้วมายาวประมาณ ๑ นิ้ว หรือ ๒ นิ้วก็ได้ ให้ข้ามกึ่งกลางคอมาอีกทางหนึ่ง ทำดังนี้แล้วก็เป็นอันว่าทำให้คงกระพัน เสร็จแล้ว จะทดลองฟันหรือแทงดูก็ได้ แต่เนื่องจากวิชาคงกระพันทำให้หนังเหนียว ป้องกันการเจ็บการช้ำยังไม่ได้ต้องเป็นวิชา **ชาตรี** จึงไม่เจ็บไม่ช้ำ เมื่อสมาธิดีคือถึงขั้นกลางจึงเรียนวิชาชาตรีได้ ดังนั้นเวลาทดลองให้ดึงหนังที่แขนซ้ายระหว่างข้อศอกถึงข้อมือออกมา ให้หนังที่แขนยืดออกมาแล้วเอามีดปลายแหลมกดลงที่หนังเตรียมทดลองแทงคือ ให้ปลายมีดแตะหนังไว้ เตรียมกดด้ามมีดลงแรง ๆ

ก่อนจะกดปลายมีดลง ให้สูดลมหายใจเข้าจนเต็มปอดอัดลมหายใจไว้ ภาวนาคาถา ซึ่งมีสามคำ ภาวนาได้ประมาณ ๗ จบ ก็เริ่มกดมีดลงไปได้ ขณะที่เริ่มกดมีดลงไปก็ภาวนาคาถาไว้เรื่อย ภาวนาไปได้อีกประมาณ ๕ จบ ก็ให้เลิกกดมีดลงไปให้ยกมีดขึ้น การดึงหนังที่แขนจะให้ผู้อื่นช่วยดึงให้ก็ได้

การที่กดมีดลงไปในเวลาอัดลมหายใจไว้ และทำจิตให้นิ่งพร้อมภาวนาได้ประมาณ ๗ จบนั้น จะช่วยให้มีอำนาจจิตหรือพลังจิตมากขึ้นช่วยต่อต้านอันตราย ถึงจะกดมีดลงแรง ๆ เต็มที่ก็ไม่มีอันตราย ผิวหนังรอบ ๆ ไม่แดง ไม่บวม และไม่มีเลือดออก เพียงแต่รู้สึกเจ็บนิดหน่อยเท่าการฉีดยา หรืออาจจะไม่เจ็บเลย ถ้าไม่อัดลมหายใจและไม่ภาวนาไว้แล้วกดมีดลงไปแต่ตั้งจิตให้มั่นไว้ก็ไม่มีอันตราย แต่ผิวหนังรอบ ๆ จะแดงนานหน่อยจะมีการบวม และจะมีเลือดซึมออกเล็กน้อย และรู้สึกมีการเจ็บมากกว่าการอัดลมหายใจไว้

คาถาที่เสกปูนให้คงกระพันควรจะบอกให้เมื่อได้รับประสิทธิ์ประสาทวิชาแล้วจะช่วยให้ทำได้สำเร็จโดยง่าย ผู้ยังไม่เคยเรียนจะลองใช้คาถาอื่นเสกปูนก็ได้ ส่วนผู้ที่เรียนและรับประสิทธิ์ประสาทวิชาและทำได้ดีแล้วจะเป็นครูสอนผู้อื่นก็ควรไปครอบเป็นครูเสียก่อน

ข้อควรระวัง มีดใช้มีดขนาดปานกลางทั้งตัวมีดยาวประมาณ ๑ ฟุตหรือสั้นกว่านี้เล็กน้อย ปลายให้แหลมแต่พอควร ถ้าปลายแหลมเรียวยาวเกินไป มีดเล็กเกินไป จิตใจจะเกิดระวังกังวลว่ามีดจะหัก กลัวว่ามีดจะพลิก เมื่อมีการระแวง ก็ทำให้สมาธิไม่ดีพลังจิตก็มีน้อย อีกประการหนึ่งตอนปลาย ๆ ลม คือเมื่อเริ่มอัดใจภาวนาไป ๗ จบ ให้จิตนิ่งมั่นคงแล้วกดมีดและภาวนาไปอีก ๕ จบ รวมเป็น ๑๖ จบ เป็นระยะกลาง ๆ ลมต่อไปเป็นระยะปลาย ๆ ลม เพราะเราอัดลมไว้ภาวนาไปสุดอัดลมจะได้ประมาณ ๒๕ หรือ ๓๐ จบ ระยะปลายลมคือจาก ๑๘ จบไปแล้วอำนาจจิตหรือพลังจิตจะน้อยเพราะผู้ฝึกใหม่ตั้งจิตให้นิ่งไม่ได้นาน เมื่อสมาธิสูงขึ้นจึงจะตั้งจิตให้นิ่งให้มั่นคงได้นาน ๆ ฉะนั้นฝึกใหม่ ควรทำตามที่แนะนำโดยเคร่งครัดก่อน อย่ารีบทำพลิกแพลงไปนอกแบบเช่นแทงให้นาน ลองใช้มีดโกน ลองใช้เข็มแทงดังนี้ยังไม่ควรเพราะยังทำสมาธิไม่ได้ดี เราควร **ทดลองด้วยความรอบคอบตั้งจิตใจให้มั่นคง ทุกครั้งก่อนทดลองหรือทำตามที่อธิบายไว้**

การฝึกใช้อำนาจจิตนั้น ควรตั้งความมุ่งหมายสำคัญไว้ว่าจะใช้เป็นการตรวจสอบสมาธิและให้มีความมั่นใจในเรื่องประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เพราะอำนาจจิตอำนาจสมาธินั้นใช้ในทางโลกหรือทางธรรมก็ได้ เมื่อมีความเชื่อมั่นดีขึ้นย่อมเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ตั้งใจฝึกสมาธิวิปัสสนาดีขึ้น และมั่นใจว่ามีพลังจิตกันภูตผีกันอันตรายในระหว่างฝึกได้

เคล็ดลับสำคัญในการใช้อำนาจจิต นอกจากเคล็ดลับในการใช้อำนาจจิตที่กล่าวไว้ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลกแล้ว ยังมีเคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งคือ ในการจะใช้อำนาจจิตไปในทางต่อสู้ หรือในการเสี่ยงอันตรายเช่นวิชาคงกระพันนั้น ก่อนจะลงมือทำ ให้ทำจิตใจให้สงบและ ทำจิตเอาจริงเอาจังเป็นนักสู้ คิดเสียว่าเป็นคราวสัจจ์-คราจริงของเราจึงลงมือเสกปูน จนถึงทดลองได้จริง ๆ แต่ถ้าเป็นการเสกของเป็นเมตตามหานิยมก็สร้างอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใสทำใจให้สงบยิ้มในใจทำจิตเมตตารักใคร่ทุกคนที่เป็นเพื่อนมนุษย์ แล้วจึงลงมือเสกของ

การทดลองดูปูนว่ากัดลิ้นอย่างไร ไม่ควรทดลองติดต่อกับการเสกปูน จะทำให้เกิดความสงสัย เพราะจิตมีความเชื่อมั่นในการเสกปูน หรือปูนที่เสกไปติดอยู่ที่ลิ้นจะปะปนกัน ควรทดลองก่อนหรือหลัง การทดลองใช้อำนาจจิตประมาณ ๑ วัน หรือมากกว่า ๑ วันจะดีกว่า หรือถ้าจะทดลองดูในวันเดียวกันก็เอาปูนแตะลิ้นให้ห่างจากปูนที่เสกแล้ว

เมื่อทดลองส่งอำนาจจิตออก ไปเปลี่ยนรสของสิ่งธรรมชาติได้แล้ว ทดลองเอามีดแทงได้แล้ว ต่อไปก็ฝึกส่งอำนาจจิตออกข้างนอก ไปทำให้น้ำมันเดือดเย็น ขณะน้ำมันกำลังเดือดเอามือล้วงลงไปได้ ตักใส่ปากอมก็ได้ ผู้อื่นจะเอามือมาจุ่มดูหรือตักอมดูก็ได้ไม่มีอันตรายอะไร เพียงแต่รู้สึกอุ่น ๆ เท่านั้น เมื่อมีความมั่นใจในตัวเองว่า ส่งอำนาจจิตออกข้างนอกได้จริงแล้ว ต่อไปจึง

ฝึกส่งไปใส่คนอื่นเพื่อช่วยรักษาโรค สะกดจิตหรือใช้ในทางอื่น ๆ ต่อไป

เพื่อให้มีความแน่ใจและเข้าใจดีควรจะทดลองวิชาคงกระพันอีกสัก ๑ อย่าง จึงไปทำให้น้ำมันเย็นหรือทดลอง วิชาดับพิษร้อนต่อไป วิชาดับพิษร้อนนี้ ช่วยรักษาคนที่น้ำร้อนลวก น้ำมันลวกหรือไฟไหม้ได้ผลดีใช้ในการลุยไฟหรือวิ่งฝ่าไฟออกมาเมื่อเกิดเพลิงไหม้ก็ไม่มีอันตราย

วิชาคงกระพันอีกอย่างหนึ่งคือการเสกใบไม้กิน การเริ่มเรียนให้เสกใบพลูก่อน การทดลองและการจัดเครื่องบูชาค่าบูชาครูและอื่น ๆ ทำเหมือนการเสกปูน แต่ให้ใช้ใบพลูแทนปูนใช้คาถาอีกบทหนึ่งเอาใบพลูมาวางไว้ในฝ่ามือที่พนมอยู่ ยกมือที่พนมอยู่นั้นไว้ห่างจากปากประมาณ ๑ คืบ คือให้ใบพลูอยู่ห่างจากปาก ๑ คืบนั่นเอง ใบพลูวางแบนตามฝ่ามือจะมีใบพลูโผล่ออกมาจากฝ่ามือบ้างก็ได้ นึกภาพใบพลูไว้ตลอดเวลา และภาวนาคาถาทั้งเวลาอัดลมหายใจไว้ และในเวลาเป่าลมออกทางปากเป่าให้ได้ประมาณ ๗ ครั้งเหมือนกัน เสร็จแล้วก็เอาใบพลูนั้นพับเคี้ยวกลืนลงไปหมด จะกินน้ำตามลงไปอีกก็ได้ ขณะเคี้ยวใบพลูกินนั้นให้หายใจเข้าและอัดลมหายใจไว้ ภาวนาคาถาไปด้วยเคี้ยวใบพลูไปด้วย เมื่อกลืนหมดแล้วสักครู่หนึ่งก็ทดลองแทงดูได้ ทำเช่นเดียวกับการทดลองแทงในคราวเสกปูน เวลาทดลองแทงก็อยู่ในจังหวะ

อัดลมหายใจไว้และภาวนาคาถาด้วยถ้ายังนึกกลัวการแทงก็ทดลองให้คนอื่นแทงดูก็ได้

รวมความว่า ให้ตั้งใจทำจริงจัง ให้รู้สึกเป็นคนเอาจริงเอาจัง กล้าหาญ เชื่อมั่นในตนเองและคำสอนที่กล่าวไว้ น้อมใจเคารพคุณพระทั้ง ๕ แล้วกราบ จุดธูปเทียนบูชาอธิษฐาน คือ อันเชิญให้คุณพระมาช่วยในการเสกปูนหรือใบพลู จะว่าคำเชิญต่างจากที่เขียนไว้บ้างก็ได้ ต่อไปว่า **นะโมฯ** สามจบ แล้วสูดลมเข้าพอสบายและอัดลมไว้ภาวนาคาถา และนึกภาพสิ่งที่จะเสกไว้ตลอดเวลา ปลายลมแล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ – ยาว ๆ ไปยังของที่เสก ขณะเป่าลมออกก็ภาวนาคาถาไปด้วย **ภาวนาคาถาตลอดเวลา นึกภาพไว้ตลอดเวลา จะเห็นภาพทางจิตหรือไม่เห็นก็ได้** เมื่อเป่าได้ประมาณ ๗ ครั้ง หรือมากกว่า ๗ ครั้ง จึงตรวจสอบรสปูนด้วยการแตะลิ้นดู ตรวจสอบใบพลูด้วยการเคี้ยวกินดู อยากรู้ว่าปูนหรือพลูที่ไม่ได้เสกมีรสเป็นอย่างไรต่างกับที่เสกแล้วอย่างไร ให้ทดลองก่อนหรือหลังวันเสกจริงเพื่อไม่ให้เกิดปะปนสงสัย การทดลองให้ทำโดยวิธีดึงหนังที่แขนออกมาและกดมีดในจังหวะกลางลม คือกดมีดระหว่างที่อัดใจภาวนาคาถาได้ ๗ จบแล้ว เมื่อภาวนาต่อไปอีกประมาณ ๘ จบให้เลิกกดมีดลง เพราะปลายลมอำนาจจิตไม่ดีเท่าตอนกลาง ๆ ลม ถ้านึกกลัวอยู่บ้างก็ภาวนาให้ถี่ขึ้น (ภาวนาเร็วขึ้น) เมื่อทำได้แล้วทดลองได้มีความเข้าใจดีแล้วไม่ต้องเอาปูนคาดคอ หรือไม่ต้องกินใบพลู เพียงแต่

อัดลมหายใจไว้ภาวนาไว้ก็ทดลองกดมีดแทงในตอนกลาง ๆ ลมได้

ขอให้พิจารณาให้ดีว่าการแทงอย่างนั้น ถ้าแทงคนที่ไม่ได้ตั้งใจไม่รู้เรื่องการเหนียวคงก็จะเข้าเลือดออก เมื่อเราใช้วิชาดังกล่าวกดมีดแรง ๆ ก็ไม่เข้า จะมีหลุมที่หนังทั้งสองข้าง แต่หลุมทั้ง ๒ ข้างก็บุ๋มเข้าข้างในทั้ง ๒ ข้าง ถ้าไม่เหนียวหลุมทางตรงกันข้ามจะตุงออกมามีดทะลุผิวหนัง รู้ว่าอำนาจจิต อำนาจคุณพระมีจริงทำให้รสของปูนและใบพลูเปลี่ยนไปได้เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ไม่ควรทดลองพลิกแพลงแปลก ๆ เพราะสมาธิหรือความมั่นคงไม่พอจะพลั้งพลาด ใครอยากจะพลิกแพลงไปอย่างอื่นก็ไปหาอาจารย์โดยตรงทำต่อหน้าอาจารย์จึงจะมีความปลอดภัย เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงทำพลิกแพลงตามลำพังได้ เรื่องนี้เตือนไม่ให้พลิกแพลงก็หวังดีที่จะให้มีโอกาสฝึกใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระขั้นสูงต่อไปได้ง่าย ฝึกสมาธิให้สูงขึ้นจะทำอะไรได้แปลกใช้ประโยชน์ได้พิสดารขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม

ข้อห้าม

วิชาคงกระพันที่เรียนนี้ และวิชาอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าสอนเป็นวิชาทางคุณพระ ส่วนมากไม่มีข้อห้าม แต่บางวิชามีข้อห้าม แต่ก็เป็นข้อห้ามง่าย ๆ ทำผิดข้อห้ามก็ไม่มีโทษ ไม่ทำให้เจ็บป่วยเหมือนไสยศาสตร์โบราณ เมื่อพลั้งเผลอทำผิดข้อห้าม วิชาทาง

คุณพระไม่เกิดโทษให้เจ็บป่วย แต่ก็ควรมีการเคารพต่ออาจารย์และคุณพระ คือเมื่อทำพลั้งเผลอแล้วก็จุดธูปเทียนบูชาบอกกล่าวและขอใช้วิชานั้นต่อไป ถ้ามีเวลาก็ไปบอกกล่าวกับอาจารย์

วิชาคงกระพันนี้มีข้อห้าม ๓ ข้อ คือ

๑. ห้ามเอาคาถาไปบอกต่อให้แก่ผู้อื่น ถ้าเรียนแล้วครบ ๕ ปีจึงเป็นครูสอนหรือบอกต่อผู้อื่นได้ ถ้ายังไม่ครบ ๕ ปี ต้องไปทำพิธีครอบครูเรียนวิธีเป็นครูก่อนจึงสอนผู้อื่น

๒. ห้ามเอากระดาษที่มีอักษรไทย อักษรขอมไปเช็ดก้นเวลาถ่ายอุจจาระ

๓. ห้ามด่าแม่เขาเวลาเกิดต่อสู้กัน ข้อนี้ขอเพิ่มเติมตำราเดิมอีกว่า เวลาต่อสู้หรือใช้วิชานี้เรามีหน้าที่อัดลมหายใจไว้ และภาวนาคาถา เมื่อถึงปลายลมอัดไว้ไม่ได้ก็หายใจออกเร็วและแรงแล้วสูดลมหายใจเข้าอัดลมไว้อีกโดยเร็วคือหายใจออกทางจมูกแบบกระแทกออกแรง ๆ เร็วและหายใจเข้าทันทีอัดลมไว้ภาวนาให้เร็วขึ้น

การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง วิชาเหนียวคงที่สอนนี้เรียนตกทอดกันมาหลายชั่วคนแล้ว เรียกว่า **วิชาแต่งกองทัพ** คือทำให้ผู้อื่นเหนียวคงได้ การทำให้ผู้อื่นเหนียวคงก็อธิษฐานหรืออัญเชิญให้คุณพระช่วยคุ้มครองเป็นรายบุคคล เช่นเขาชื่อนายแดงก็ให้

คุ้มครองนายแดง หรือทำให้ช้างม้าที่ใช้ในสงครามเหนียวคงก็เสกปูนคาดคอให้ช้างและม้า การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง ตนเองต้องเชื่อมั่นทดลองจนมั่นใจ ๓ หรือ ๔ ครั้งก่อน เช่นวันนี้ทดลองแล้วอีก ๗ วันหรือ ๑๐ วันทดลองใหม่ พอมั่นใจดีจึงทดลองทำให้คนอื่นเวลาลองให้เขาอยู่ในจังหวะอัด เราภาวนาคาถาแทนเขาจึงจะไม่เจ็บ ไม่ช้ำ ไม่บวม ผู้มีความเชื่อมั่นดีและฝึกสมาธิดีพอสมควรจะเสกปูนครั้งเดียวคาดคอให้ ๗ คนก็ได้หรือเสกใบพลูครั้งละ ๗ ใบให้คน ๗ คนกินคนละใบก็ได้ ผู้มีสมาธิสูงจะทำให้ได้หลายคน

การใช้คาถา จะใช้คาถา เสกปูนก็ใช้อย่างเดียว จะใช้คาถาเสกใบพลูก็ใช้อย่างเดียว อย่าใช้ ๒ อย่างในเวลาเดียวกัน เป็นการแสดงว่าจิตใจไม่เชื่อมั่น เมื่อถึงคราวจำเป็นจะเสกน้ำลายคาดคอแทนปูนก็ได้ หรือไม่มีเวลาเสกไม่มีเวลาคาดคอจะหายใจเข้าอัดลมหายใจไว้ และภาวนาคาถาก็ใช้ได้คุ้มครองได้ไม่มีอันตราย แต่ให้เลือกเอาบทเดียว ใบพลูถ้าเป็นใบเล็กก็เอา ๒ หรือ ๓ ใบ ใบใหญ่ก็เอาใบเดียว ถ้าจำเป็นใช้ใบไม้อื่น ๆ ก็ได้ถ้าใบไม้เล็ก ๆ เช่นใบมะขามก็ใช้ ๑ กำมือมาเสกกิน ถ้าเสกปูนคาดคอ หรือเสกใบพลูกินอย่างใดอย่างหนึ่งวันละครั้งทุกวันครบ ๕ ปี จะทำให้เหนียวแบบอยู่ตัว คือไม่ต้องเสกก็เหนียว นอนหลับอยู่ก็ฟันไม่เข้า และฉีดยาไม่เข้า

อาจารย์ที่สอนให้ข้าพเจ้า ชื่อ อาจารย์ฟื้น และ อาจารย์ฟื้นเรียนวิชาคงกระพันนี้มาจากอาจารย์คำ อาจารย์คำศิษย์มักจะเรียกว่าปู่คำ อยู่ที่บางลำพู พระนคร ปู่คำทำตัวให้เหนียวคงแบบอยู่ตัว คือเสกทำครบ ๕ ปี ทุกวันไม่เว้นส่วนอาจารย์ฟื้นศิษย์มักจะเรียกว่าพ่อฟื้น

ขั้นต่อไปสอนให้ส่งจิตออกนอกกาย คือส่งไปใส่น้ำมันที่กำลังเดือด ทำให้น้ำมันเย็นได้ดังเคยกล่าวมาแล้ว แต่ขอแนะว่าการใช้อำนาจจิตนั้นอาศัยสมาธิ ฉะนั้น**ควรลงมือฝึกสมาธิจริงจังเสียแต่บัดนี้**จะฝึกวันละเล็กน้อย หรือฝึกไประหว่างทำงานด้วยก็ได้ ดูหนังสือฉบับเปิดโลกและส่องโลกประกอบ

การภาวนาแบบอัดลมที่กล่าวมาเรียกว่าการภาวนาเป็นคาบผสมอัดใจ ในการเสกน้ำมันเดือดให้หมดพิษไม่ร้อนใช้ภาวนาเป็นสมาธิ (ไม่ต้องอัดลม) ประกอบกับการภาวนาแบบอัดลมสลับกันไปเพื่อไม่ให้เหนื่อย วิธีภาวนาแบบอื่นได้กล่าวไว้ในฉบับเปิดโลกหน้า ๑๕๔



บทที่ ๘

คำถาม คำตอบที่น่ารู้

ถาม : มีบางคนกล่าวว่าใช้อำนาจจิตการแสดงฤทธิ์เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าห้ามเป็นเรื่องของการอวด หรือท้าทาย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ทำอย่างนั้น เป็นทางที่ผิดขัดขวางทางไปนิพพานดังนี้จะมีความจริงอย่างไร ?

ตอบ : หลักฐานในพระไตรปิฎก และใน ๗ ตำนาน ๑๒ ตำนานที่พระสวดมนต์กันอยู่ทุกวันนั้น ก็มีบทที่กล่าวถึงการใช้อำนาจจิต การแสดงฤทธิ์ของพระสงฆ์และพระพุทธเจ้าอยู่มากมายหลายแห่ง เคยกล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลกหน้า ๓๑๑ พร้อมด้วยหลักฐานที่จะไปเปิดดูได้ นอกจากจะกล่าวถึงการใช้อำนาจจิตแล้ว ยังบอกวิธีที่จะใช้อำนาจจิตทำอย่างไรไว้ด้วย จะว่าผิดทางหรือขวางทางไปนิพพานจะต้องพิจารณาพระไตรปิฎกให้ทั่วถึงรอบคอบ พระที่แสดงอำนาจจิตได้เป็นจำนวนมากในสมัยพระพุทธเจ้านั้นก็ศึกษาอยู่ในสำนักพระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทำตัวอย่างให้ดู ใครเล่าเป็นผู้สอนผู้ทำตัวอย่าง เมื่อการใช้อำนาจจิตไม่ดีเป็นสิ่งชั่วขวางทางไปนิพพาน เหตุไฉนพระ

ที่แสดงอำนาจจิตได้แสดงฤทธิ์ได้ จึงมีความก้าวหน้าไปเป็นพระอรหันต์ได้เป็นจำนวนมากและเมื่อเป็นสิ่งชั่วทำไมพระพุทธเจ้าและอรหันต์ทั้งหลายจึงกระทำและบอกวิธีใช้อำนาจจิต หรือการแสดงฤทธิ์ก็มีในบทที่พระสวดกันทุกวันนี้อยู่ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง จะยกตัวอย่างให้ดูสักตัวอย่างหนึ่งคือ พระไตรปิฎกของกรมการศาสนา เล่ม ๕๑ หน้า ๖๒๘ ความว่า ".....การเหาะไปในอากาศได้ ผู้ได้ปัถวีกสิณสมาบัติ นึกถึงอากาศแล้วอธิษฐานญาณ ว่าจงเป็นแผ่นดิน ผู้มีฤทธิ์นั้นเดินบ้างยืนบ้างนั่งบ้าง นอนบ้างในอากาศ....." อีกประการหนึ่งการพิจารณาถึงเจตนาเป็นเรื่องสำคัญ การใช้อำนาจจิตการแสดงฤทธิ์ถ้ามีเจตนาทำให้คนเห็นความจริง ทำให้คนเลื่อมใสเพื่อจูงใจไปในทางที่ดี ทำเพื่อตรวจสอบสมาธิของตนว่า ถูกหรือผิดก้าวหน้าไปถึงไหนแล้วไม่ทำพร่ำเพรื่อก็ย่อมจะเป็นเรื่องดีงาม ถ้าเจตนาจะอวดความเก่งกล้าจึงจะเป็นการผิด

ถาม : การฝึกสมาธิ (สมถะ) และวิปัสสนา มีหลักฐานอะไรบ้างที่แสดงว่าต้องฝึกควบคุมกันไม่ใช่ฝึกแยกกัน

ตอบ : มีหลักฐานหลายแห่งหลายประการ พิจารณาดูง่าย ๆ วิปัสสนาต้องการให้เกิดปัญญาเห็นการเกิดดับของกายและจิต (นามรูป) เมื่อไม่มีสมาธิขั้นสูงจะเห็นการเกิดดับของตนและของ

สัตว์ทั้งปวงได้อย่างไร ? การเห็นการเกิดดับทั้งในอดีตและปัจจุบันไม่ใช่เรื่องที่จะนึกเห็นได้ด้วยจิตธรรมดา หลักฐานในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของกรมการศาสนาก็มีหลายแห่ง ตัวอย่างเช่น

๑. เล่ม ๕๑ หน้า ๔๗๒ มีกล่าวว่า "ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖....."

๒. เล่ม ๕๘ หน้า ๘๘ **มรรคมีองค์** ๕ คือต้องให้มีครบทั้ง ๕ องค์ กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มรรคมีองค์ ๕ ได้แก่ ความเห็นชอบ ดำริชอบ สองข้อนี้เป็นเรื่องของวิปัสสนาหรือปัญญานั่นเอง ส่วนอีก ๓ ข้อ เป็นเรื่องของสมาธิ คือเพียรชอบ ตั้งสติไว้ชอบ และสมาธิชอบ นี่ก็เห็นได้ชัดว่า มรรคคือทางจะไปถึงนิพพานหรือทางจะไปเป็นพระอรหันต์ได้นั้น มีทั้งสมถะ (สมาธิ) และวิปัสสนาควบกันอยู่

๓. **มรรคมีองค์** ๘ ซึ่งทราบกันดีแล้วว่า เป็นทางไปนิพพานหรือทางจะไปเป็นพระอรหันต์ได้โดยครบถ้วน คือมีทั้ง **ศีล สมาธิ ปัญญา** คือส่วนปัญญาหรือวิปัสสนา ได้แก่ความเห็นชอบ ส่วนของสมาธิได้แก่ เพียรชอบ ตั้งสติไว้ชอบ สมาธิชอบ ส่วนของศีลได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบและเลี้ยงชีพชอบ รวมเป็น ๘ และทั้ง ๘ นี้ก็ต้องกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนเชือกเส้นเดียวมี ๘ เกลียว นี่ก็เป็นการยืนยันว่า การฝึกสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นเรื่องที่ควบคู่กันในตอนต้น ๆ ขั้นสุดท้ายต้องกลืนกลมเป็นอันเดียว

๔. ในการฝึกสมาธิ หรือสมถะ ๔ วิธี ดูในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก หน้า ๒๖ ถึง ๓๔ จะมีการ **พิจารณาร่างกาย** ของคนที่ตายแล้ว ๑๐ อย่าง นับเป็นวิธีฝึกสมถะวิธีที่ ๑๑ ถึง ๒๐ ส่วนวิธีที่ ๒๗ นึกถึงความตาย วิธีที่ ๒๘ พิจารณาแยกร่างกายให้เห็นเป็นธาตุ ๔ เหล่านี้ก็เป็นเรื่องการ **พิจารณา** จึงเป็นรูปของวิปัสสนาขั้นต้นในเรื่องพิจารณาร่างกาย และการอาศัยวิปัสสนาขั้นต้นนี้ก็ส่งเสริมให้จิตเป็นสมาธิได้ นี่ก็ชี้ให้ว่า สมาธิวิปัสสนาเป็นเรื่องที่ส่งเสริมกัน ฝึกไปด้วยกันไม่ใช่แยกเป็นคนละเรื่องเมื่อควบคุมจิตให้เป็นสมาธิไม่ได้ก็แก้โดยหันมาพิจารณาร่างกาย พิจารณาความตาย ซึ่งเป็นเรื่องการใช้วิปัสสนามาช่วยแก้ให้จิตเป็นสมาธินั่นเอง ดูได้ในวิธีแก้ไขจิตที่ไม่ยอมเป็นสมาธิ

ถาม : การพิจารณาร่างกายว่าเป็นของน่าเกลียด พิจารณาความตายไปมาก ๆ เข้า จะรู้สึกใจฝ่อ เบื่อชีวิตไม่อยากทำอะไร ดังนี้การพิจารณาดังกล่าวจะไม่เป็นโทษ หรือเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรือ

ตอบ : การพิจารณามีความมุ่งหมายเพียงให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน จึงต้องพิจารณาพอเหมาะพอควรไม่เลยเถิดไปคือไม่พิจารณามากพิจารณาเกินควรเกิดโทษ ขอให้อ่านเรื่องวิธีแก้ไขจิตให้เป็นสมาธิในฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลกดูให้ดี

ถาม : การฝึกวิปัสสนาให้ได้ผล จำเป็นต้องเรียนพระ–อภิธรรมในพระไตรปิฎกให้เข้าใจดีก่อนหรือไม่ ถ้าเรียนพระ–อภิธรรมให้เข้าใจจะช่วยให้ฝึกวิปัสสนาได้ผลเร็วขึ้นหรือไม่ ?

ตอบ : ควรฝึกวิปัสสนาให้ได้ผลดี คือให้เกิดมรรคผลถึงนิพพาน การที่จะได้ถึงมรรคผลดังนี้ ก็มีเหตุที่จำเป็น คือ ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งประกอบด้วยศีล–สมาธิ–ปัญญา สมาธิดีแล้วจึงเกิดปัญญา การพยายามเข้าใจพระอภิธรรม ซึ่งเป็นของละเอียดสุขุมด้วยสติปัญญาของคนธรรมดา ด้วยการศึกษาอย่างธรรมดานั้นจะเกิดความเข้าใจที่ผิดหรือเกิดธรรมปลอมขึ้นในดวงจิตดังคำชี้แจงในมุตโตทัยมีในฉบับเปิดโลกหน้า ๑๘๘

เรื่องพระอภิธรรมนี้ท่านผู้รู้คงแก่เรียนทางศาสนาในปัจจุบันผู้หนึ่งคือ พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ได้บรรยายละเอียดเมื่อ ๒๐ มีนาคม ๒๕๑๔ นี้ และมีผู้พิมพ์เผยแพร่เป็นหนังสือชื่อว่า **อภิธรรมคืออะไร** ของพุทธทาสภิกขุ จะขอยกข้อความในหนังสือนี้มาในพิจารณาบางตอนคือในหน้า ๒๒ มีข้อความว่า "คนที่ไม่พร้อมที่จะไปแตะต้องอภิธรรม คือไปพูดไปอะไรเข้าแล้ว จะพลัดไปสู่ธรรมดำโดยไม่รู้ตัว.....มีศีลสมบูรณ์ มีสมาธิสมบูรณ์ มีปัญญาสมบูรณ์ มันจึงจะสามารถไปลูบคลำอภิธรรมแล้วไม่พลัดไปสู่ธรรมดำ ถ้าไม่ถึงขนาดนั้นไปลูบคลำอภิธรรมเข้าจะพลัดตกไปสู่ธรรมดำโดยไม่รู้สึกตัวคือมิจฉาทิฐิ....." ในหน้า ๘๑ มี

ข้อความว่า "เรื่องสุญญตานั่นแหละ คืออภิธรรมจริง มีน้อยไม่เฟ้อ แล้วตรงไปยังการปฏิบัติ **นอกนั้นเป็นอภิธรรมเฟ้อ.....**" ในหน้า ๕๕ มีข้อความว่า "พระอรหันต์ครั้งพุทธกาลท่านไม่ประสีประสาต่ออภิธรรม เป็นพระอรหันต์กันเป็นสิบเป็นร้อยแล้ว ไม่เคยได้ยินคำว่า **อภิธรรม** แต่มีอภิธรรมที่ไม่มีชื่อว่า **อภิธรรม** คือ **อนัตตา สุญญตา นั่นแหละคืออภิธรรม**"

ฉะนั้นการเรียนอภิธรรมที่ศึกษากัน ตามหลักสูตรในทุกวันนี้ **ไม่จำเป็นสำหรับการฝึกสมาธิวิปัสสนา** แต่มีความจำเป็นต้องศึกษาพิจารณา พระอภิธรรมอันแท้จริงคือ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อนัตตา ก็คือ สุญญตานั่นแหละเป็นยอดสุดของอภิธรรมอันแท้จริง

ถาม : มีวิธีรู้ได้อย่างไรบ้างว่าสมาธิของตนก้าวหน้าไปถึงขั้นไหนแล้วฝึกไปถูกหรือผิด ?

ตอบ : เรื่องนี้ได้อธิบายไว้ในฉบับส่องโลกหน้า ๒๑๖ แล้ว โดยละเอียดสรุปให้เข้าใจง่ายขึ้นอีกคือ ถ้ามีสติรู้อยู่และรู้สึกสบายปลอดโปร่งเบาใจก็นับว่าถูก ส่วนลำดับที่สมาธิจะก้าวหน้าไปโดยลำดับอย่างไรนั้นไม่เหมือนกันทุกคน คนเดียวกันนั่งสมาธิบางครั้งสมาธิก็ก้าวหน้าต่างกันไปตามลำดับบ้างข้ามไปบ้าง ตัวอย่างการสังเกตว่าก้าวไปถูก นอกจากรู้สึกสบายปลอดโปร่งปลื้มอก

ปลื้มใจ (ปีติ) ยังมีรู้สึกชา, รู้สึกเพลิน, เห็นนิมิตต่าง ๆ นี่ก็ยังเป็นสมาธิขั้นต้น ถ้าเกิดภาพหรือนิมิตที่ชัดเจนเป็นภาพนิ่ง หูไม่ได้ยินเสียงรอบ ๆ ซึ่งเรียกว่าหูดับก็เป็นสมาธิขั้นกลาง สมาธิขั้นกลางอาจลืมกายไม่รู้สึกว่ามีร่างกายรู้สึกมืดไปหมดไม่ได้ยินเสียงรอบ ๆ ไปจนถึงเห็นสว่างไปหมดรู้สึกเงียบกริบแสงก็สว่างจ้าคลุมทุกสิ่งทุกอย่างและแสงนั้นไม่เหมือนแสงอื่น ๆ ที่เราเห็นด้วยตามาแล้วเรียกว่า **"แสงโอภาส"** ถ้าก้าวหน้าต่อไปสงบสุขมีปีติมากไม่มี **แสงโอภาส** หรือเรียกว่าทิ้งแสงโอภาสไปได้ก็เป็นสมาธิขั้นสูง สมาธิขั้นสูงนี้ถ้ามีนิมิตก็บังคับนิมิตได้คือเกิดภาพคนภาพสัตว์ก็บังคับหรือให้เล็กให้ใหญ่ให้เข้ามาใกล้ให้ออกไปห่าง ๆ ให้ตายให้สลายตัวให้เกิดมาใหม่ดังนี้ก็เป็นการได้สมาธิขั้นสูง **ข้อเตือนใจที่สำคัญที่สุดคือการฝึกสมาธิให้ลืมความรู้ต่าง ๆ ลืมสภาพต่าง ๆ** ที่กล่าวมาทั้งหมดอย่าสนใจว่าต่อไปจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้จะเป็นเครื่องขัดขวางไม่ให้สมาธิก้าวหน้ามีแต่จะถอยต่ำลงเพราะเป็นความอยาก (ตัณหา) ทำให้จิตมัวหมอง

ถาม : ทำอย่างไรจึงจะนำอำนาจจิตพลังจิตมาช่วยในการเรียนช่วยความจำให้ดีขึ้นมีวิธีการหรือขั้นตอนอย่างไร ?

ตอบ : การใช้อำนาจจิตหรือพลังจิตในการเรียนและช่วย

ความจำนั้น ควรระลึกว่าสมาธิสูงขึ้นพลังจิตสูงขึ้นตาม ดังนั้น เมื่อจัดลมหายใจให้สบายและรักษาจังหวะหายใจสบายนั้นไว้จิตก็เป็นสมาธิ การจัดลมหายใจให้สบายเมื่อทำดูหลายครั้งต่อไปก็จัดได้เร็ว ผู้ได้สมาธิดีแล้วก็ตั้งสมาธิได้เร็วชั่วประเดี๋ยวเดียว ในเวลาเรียนเวลาอ่านเวลาฟังหรือเวลาดูภาพประกอบ, ดูตัวอย่างที่ครูสอน ก็ตั้งสมาธิหรือจัดลมหายใจให้สบายก่อน แล้วรักษาลมสบายไว้ ในขณะเรียนขณะดูขณะฟังก็เป็นการใช้สมาธิ หรือใช้พลังจิตช่วยความจำ ซึ่งจะได้ผลดีกว่าธรรมดาหลายเท่า นอกจากใช้สมาธิในการฟังการอ่านการดูการเรียนแล้วควรทำดังนี้

๑. พยายามอ่านทบทวนพิจารณาเรื่องที่จะเรียนจะจำระหว่างทำสมาธิคือจัดลมให้สบายโดยไม่ต้องภาวนา **"พุทโธ"** เมื่อจับใจความสำคัญได้แล้วก็เขียนย่อไว้ และย่อให้สั้นที่สุดลงในสมุดเล็ก ๆ เวลานั่งรถนั่งเรือหรืออยู่ว่างก็พลิกดูหัวข้อแล้วนึกขยายความในรายละเอียด หรือเขียนหัวข้อสั้น ๆ ตัวโต ๆ ใส่กระดาษติดข้างฝาที่นั่งเล่นหรือที่เดินผ่านบ่อยติดในส้วมในครัวก็ได้ให้ตาได้มองเห็นเมื่ออยู่ใกล้อ่านและนึกขยายความในใจส่วนในหนังสือก็ขีดเส้นใต้ใจความสำคัญไว้

๒. ในความสำคัญบันทึกเทปใช้เครื่องบันทึกเสียงขนาดเล็กหิ้วไปมาได้ เปิดฟังตลอดไปซ้ำซากไม่ว่าเวลาเข้าส้วมเวลากินอาหารนั่งรถเวลานั่งเล่นเวลาคุยกันก็เปิดฟังอยู่เรื่อย ๆ เวลาอ่านหนังสือเมื่อยตาหรือเบื่อ **ก็หลับตาทำสมาธิฟังเทป** เรื่องนี้ผู้เขียน

เคยใช้ในการเตรียมตัวสอบชิงทุนไปเรียนต่างประเทศและท่องตำราแผนโบราณเพื่อสอบได้ผลดี ขุนวิจิตสุขการนายแพทย์ผู้ค้นคว้าทางจิตได้ทดลองเปิดเทปต่อลำโพงให้ได้ยินในห้องนั่งเล่นห้องอาหารในส้วมให้หลานหญิงอายุ ๘ ขวบ ได้ฟังภาษาอังกฤษที่เป็นเสียงของฝรั่งเด็กฟังซ้ำซากไม่นานนักผู้เขียนไปเยี่ยมขุนวิจิตให้หลานสาวมาอ่านหนังสืออังกฤษให้ฟัง เด็กหญิงอ่านได้ชัดเป็นสำเนียงฝรั่งไม่เพี้ยนเราคิดดูว่าเด็กเกิดมาไม่ว่าจะไปอยู่กับคนชาติใดก็ได้เพียงฟังการพูดเรื่อย ๆ ไม่ต้องอธิบายเด็กก็พูดภาษานั้นได้ดีและรู้ความหมายได้เอง เพราะจิตเป็นธรรมชาติรู้

๓. ข้อความสำคัญที่จะต้องจำได้ต้องเข้าใจอัดเทปไว้เปิดฟังเวลาเข้านอน โดยให้ได้ฟังใจความสำคัญขณะหลับใหม่ ๆ ๓๐ นาที และได้ฟังก่อนตื่น ๓๐ นาที วิธีนี้อาจจะใช้เครื่องตัดไฟอัตโนมัติตั้งให้เทปดังก่อนนอนครึ่งชั่วโมงดังไปประมาณ ๑ ชั่วโมงไฟตัดเทปหยุดเองหรือจะใช้คนคอยเปิดปิดให้ก็ได้ วิธีนี้ประเทศรัสเซียเคยทดลองโดยให้คนอายุต่าง ๆ เรียนภาษาต่างประเทศเรียกว่า **การเรียนเวลาหลับ** ให้คนเรียนชุดละ ๑ พันคนหลายชุดปรากฏว่าได้ผลดี มีบางประเทศทดลองและรับว่าได้ผลจริง

๔. ให้หมั่นปฏิบัติตามหลักแก้โง่ หลักแก้หลง ๆ ลืม ๆ และหลักแก้ใจที่ไม่มั่นคงที่กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก เวลาที่ช่วยให้จำดี คือตี ๔ ถึง ๖ โมงเช้า

ถาม : เรื่องวิญญาณมาเข้าทรงหรือวิญญาณติดตามเหตุใด จึงเข้าทรงและติดตามทำประโยชน์ให้ได้เฉพาะบางคนและมีน้อย คน ?

ตอบ : เรื่องนี้เป็นไปตามธรรมชาติ หรือกฎเกณฑ์ของธรรม ชาติ พระอาจารย์ในดงอธิบายว่าคนที่วิญญาณเข้าทรงหรือติดตาม ได้เป็นประจำระยะนานหลายปีนั้นเพราะเขาเป็นสื่อที่ดีคล้ายไฟฟ้า มีสื่อที่ดี เช่น ทองแดง, เงิน, ไฟฟ้าก็แล่นได้ดีกระดาษหรือไม้ แห้ง ๆ กระเบื้องเคลือบที่เกาะสายไฟเหล่านี้ไม่ใช่สื่อที่ดีไฟฟ้าแล่น ผ่านไม่ได้ คนเป็นสื่อที่ดีสำหรับวิญญาณจะมาอยู่ด้วยได้นานนั้น มีลักษณะพิเศษ ๕ ประการคือ ผมหอม, มีผมสีแดงบางเส้น, ผิวกายหอม, เป็นพรหมจารี คือ บริสุทธิ์ทางเพศ, และมีศีลธรรม อย่างน้อยต้องมี ๑ อย่าง ถ้ามีหลายอย่างก็ยิ่งเป็นสื่อที่ดี ตัวอย่าง นางสาวลัดดาที่วิญญาณทิตมาติดตามที่วัดหลวง มีผมแดงที่ใกล้ ขวัญ ๒ เส้น และเป็นหญิงพรหมจารีด้วย

ถาม : มีการตื่นเต้นประหม่าเวลาอยู่ต่อหน้าคนมากอ่าน หนังสือต่อหน้าคนมากพูดหน้าชั้นก็รู้สึกตื่นเต้นมาก และมีเหงื่อ ออกมาก จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร ?

ตอบ : มีวิธีแก้ไขดังต่อไปนี้

๑. บำรุงร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี โดยกินอาหารที่ดี

ออกกำลังกายเป็นประจำ อาจใช้วิธีเดิน, วิ่ง, ดัดตน

๒. เช้าและเย็นหายใจลึกยาว ๆ แบบดัดตอนอัดลมไว้นานพอควร เพื่อให้มีอากาศดีเลี้ยงร่างกายมาก ๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ หลายครั้งในที่อากาศดี

๓. ฝึกสมาธิให้ใจเข้มแข็ง และภูมิใจที่มีโอกาสฝึกเป็นประจำ และสำนึกตนว่ามีโอกาสดีเข้มแข็งกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งส่วนมากไม่ได้ฝึกหรือฝึกเพียงเล็กน้อย

๔. ตั้งใจเรียน และศึกษาสิ่งที่ควรรู้ และคนส่วนมากเขาสนใจ เพื่อให้มั่นใจว่าเราดีกว่าคนอื่น ๆ

๕. ซักซ้อมการพูดในบางเรื่องที่ตนอาจจะต้องพูดต่อหน้าคนมาก โดยเขียนเป็นเรื่องและลองพูดดังตามลำพังโดยนึกภาพว่ากำลังพูดต่อหน้าคนมาก ๆ เรื่องที่พูดได้ดีก็ลองไปพูดต่อหน้าที่ประชุมคนมาก

๖. ก่อนจะพูดต่อหน้าคนหรือก่อนจะมีการตื่นเต้นให้หายใจยาว ๆ และลึก ๆ ๕ หรือ ๖ ครั้ง และคิดเชื่อมั่นในความสามารถและความเข้มแข็งของตน นึกคิดว่าตนมีส่วนดีมีส่วนกล้าแข็งกว่าคนที่นั่งฟังหรือใช้คาถากันตื่น

๗. ฝึกทำใจให้หนักแน่นมั่นคง โดยทำตาม **หลักแก้ใจที่ไม่มั่นคง** พลิกดูหน้า ๑๘๖ ในเล่มนี้

ถาม : การเสกการเป่าเพื่อรักษาโรคมีหลักและวิธีการอย่างไรจึงจะได้ผล ?

ตอบ : การเสกการเป่าก็ควรระลึกถึง **วิธี** และ **จังหวะ** ที่กล่าวในฉบับเปิดโลก วิธีเสกยา เสกน้ำมนต์ส่วนมากใช้วิธีภาวนาเป็นสมาธิหายใจ แบบสมาธินึกภาพของที่จะเสกจะทำตลอดเวลา และสลับการภาวนาเป็นคาบผสมอัดใจเหมือนกับที่กล่าวมาแล้วในตัวอย่างการเสกปูนให้เป็นคงกะพัน ส่วน **การเสกเป่าที่คนเจ็บไข้** นั้นก็นึกภาพบริเวณเจ็บป่วยภาวนาเพียงระยะสั้นเป่าลมออกจากปากไปบริเวณเจ็บปวดให้ยาวพร้อมกับนึกภาพให้เป็นสายทะลุไปที่เจ็บปวด และทะลุออกนอกกาย ซึ่งต่างกับการเสกของทำของตัวอย่างเช่นคำภาวนามี ๓ คำการเสกของภาวนาให้ได้ ๑๕ จบ ๑๐ จบ เวลาเป่าภาวนาให้ได้เพียง ๓ จบ แต่เวลาเป่าที่คนไข้เวลาพรมน้ำมนต์อาบน้ำมนต์นึกภาพภาวนาเพียง ๓ หรือ ๕ จบ แล้วเป่าลมออกไปยังที่เจ็บปวดพร้อมกับภาวนาอีก ๑๕ จบเป็นต้น เป่าเบา ๆ ยาว ๆ การเป่าสุดท้ายเป่าแรงได้หรืออาจจะพ่นน้ำมนต์น้ำมัน **ตอนสุดท้ายควรเป่าจังหวะที่คนเจ็บป่วยหายใจออกสุดเริ่มจะหายใจเข้า** หรือถ้าเป็นเด็กกำลังร้องก็เป่าตอนสุดเสียงร้องและเริ่มจะร้องอีก จังหวะที่กล่าวนี้จิตคนไข้จะเปิดรับอำนาจหรือพลังจิตผู้เป่าเต็มที่รับได้มากกว่าจังหวะอื่น และจังหวะนี้อาจเป่าว่า **"เพี้ยง"** ดัง ๆ ด้วยการที่จะเป่าใน **จังหวะที่ได้ผลเต็มที่นี้**

ต้องทดลองทำดูหลายครั้งพร้อมกับคอยดูผลจากคนไข้ ทำและพิจารณาบ่อย ๆ เข้าจะจับจังหวะที่ดีที่สุดได้ถูกต้อง และพลิกแพลงเป็นอย่างอื่นได้อีก เช่นการเคาะกระดาน, การเอามือจี้ลงไป, การใช้มีดหมอหรือไม้หมอเคาะลงไปที่คนหรือที่กระดานใน จังหวะได้ผลดีที่สุดต่อจากเป่ายาว ๆ

ถาม : การใช้อำนาจจิตช่วยให้การทำงานได้ผลดีช่วยให้งานอาชีพได้ผลดีนั้นมีวิธีทำอย่างไร ?

ตอบ : ควรทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจจริงและทำจิตเป็นสมาธิเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วในเรื่องการใช้อำนาจจิต หรือพลังจิตในการเรียน และเมื่อกิจการงานหรืองานอาชีพนั้นมีความขัดข้องไม่ดีไม่ก้าวหน้าก็อาศัยจิตที่เป็นสมาธิพิจารณาแก้ไขหรือหาทางที่ดีกว่าเดิม คือนั่งสมาธิให้ได้สมาธิได้ความสบายปลอดโปร่งดีที่สุด และนานพอควรแล้วจึงหันมาคิดพิจารณาปรับปรุงแก้ไขการงานนั้น หรือถ้ามีครูอาจารย์ที่สมาธิดีหรือผู้มีความรู้ในงานนั้นดีก็ไปกราบขอความช่วยเหลือให้ท่านช่วยพิจารณาหลักการทำงานทำอาชีพหรืองานสร้างงานศึกษางานอื่น ๆ ก็ควรจำหลักง่าย ๆ แต่ได้ผลดีคือ คิด - **ทำ** (หรือสั่งงาน) – **ตรวจแก้ไข** แต่ละขั้นตอนก็ใช้สมาธิจิตพลังจิตเข้าช่วยเหลือดังกล่าวแล้วและทำเวียนซ้ำอยู่ตลอดไปคือแก้ไขแล้วก็คิด–ทำ–ตรวจและ

หาทางแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปไม่หยุดยั้งหรือปล่อยปละละเลยด้วยความประมาท การใช้อำนาจจิตพลังจิตในกิจการใหญ่โตใช้ในกิจการปกครองประเทศ ปกครองคนหมู่มากก็ได้กล่าวไว้ละเอียดแล้วในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

ถาม : บางโอกาสอาจจะมีความจำเป็นต้องผ่านหรือไปอยู่ในที่มีอันตรายหรืออยากไปฝึกจิตในที่สงบเงียบแต่มีอันตราย เช่นในป่าใหญ่ในป่าช้า ก็มีความกลัวเช่นกลัวผีหลอก กลัวจะมีอันตรายจากเสือช้างหรืองู กลัวอันตรายจากคนร้ายเป็นต้นจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรจึงจะไม่กลัว ?

ตอบ : ในหนังสือประวัติของพระอาจารย์มั่นภูริทัตต์มีใจความที่ท่านสอนตอนหนึ่งว่า "…..กลัวเสือก็ต้องเอาเสือเป็นครู กลัวผีก็ควรเอาผีเป็นครูคู่ทรมาน…..ผู้เคยกลัวผีหายกลัวผีด้วยวิธีฝืนใจเข้าไปเยี่ยมป่าช้า ผู้เคยกลัวเสือกลัวสัตว์ร้ายก็หายกลัวด้วยวิธีฝืนใจไปอยู่ที่เปลี่ยวอันเป็นที่น่ากลัว" ในทางปฏิบัติจริงในตอนผู้เขียนวิทยาศาสตร์ทางใจบวชเป็นพระภิกษุ อยากจะออกไปฝึกที่เปลี่ยวบนภูเขาคิดว่าไม่กลัวผี ได้ทดลองไปนอนบนศาลาวัดซึ่งมีโลงผีอยู่ข้างล่าง พอถึง ๕ ทุ่มพระที่กุฏิใกล้ ๆ เงียบหมด รู้สึกขนลุกจากเท้ามาแล้วรู้สึกศีรษะพองโตและรู้สึกกลัวผี ลุกขึ้นส่องไฟฉายรอบ ๆ ก็ไม่มีอะไร แต่ยังรู้สึกขนลุกศีรษะพอง

อยู่ครู่ใหญ่ จึงไปพาเณรมานอนอยู่ห่าง ๆ กันก็ไม่รู้สึกกลัวตลอดคืน วันหลังใช้วิธีไปยืนทำสมาธิลืมตาห่างศาลา ๑๐ เมตร ในตอนดึกเวลาประมาณตี ๒ ตี ๓ ยืนพิจารณาจนหายกลัววันหลังเวลาประมาณเท่า ๆ กันไปยืนใกล้ศาลา แล้ววันหลังเดินรอบ ๆ ศาลาหลายวันหายกลัวหรือกลัวน้อยชินเข้า จึงไปอยู่ที่เปลี่ยวบนเขาสูงกลางคืนดึกสงัดเสียงเบา ๆ ก็จะได้ยินชัด และเหมือนเสียงมาอยู่ใกล้ ๆ เสียงค้างคาวบิน และครางนึกกลัวคิดว่าเสียงหินลั่นจะทับลงมาส่องไฟดูก็เงียบวันหลังจึงรู้ว่าเป็นเสียงค้างคาว ภายหลังลองไปนอนป่าช้าที่เกาะสีชังและที่ภูเขาจังหวัดกาญจนบุรีก็ยังนึกกลัวอยู่บ้างแต่ไม่พบอะไร มีแต่เสียงสัตว์เสียงสุนัขเดิน ได้เคยขึ้นไปอยู่ที่กุฏิเปลี่ยวบนเขาที่เกาะสีชังจะลงมาเดินจงกรมก็กลัวเพราะพระเล่าว่าผีดุ แต่มีสุนัขสีขาวขึ้นไปบนเขาแล้วไปนอนใต้กุฏิตอนดึกทุกวันนอนอยู่ไม่นานก็กลับไปคงจะไปหาอาหารกินเป็นเวลา ๒ วันก็นึกขึ้นได้ว่าสุนัขก็ยังไม่กลัวแล้วเราดีกว่าสุนัขทำไมจึงกลัวเล่า ! ถ้ายังกลัวอยู่เราดีสู้สุนัขไม่ได้ คิดดังนั้นแล้วก็ลงมาเดินจงกรมข้าง ๆ ศาลาตอนดึกสงัดทุกวันจน ชินสถานที่ นี่ก็เพราะได้สุนัขเป็นครูถึงอย่างไรก็ดีไปอยู่ที่เปลี่ยวที่น่ากลัวก็ไม่ประมาทมีการจุดธูปบูชาสวดมนต์แผ่เมตตา และภาวนาคาถากันผีกันสัตว์ไว้เสมอ พระอาจารย์เคยสอนสั้น ๆ เรื่องความกลัวว่า **กลัวอะไรก็ไม่สำคัญ สำคัญที่กลัวตาย ถ้าไม่กลัวตายเสียแล้วก็ไม่กลัวอะไร** คำสอนนี้ทำให้คิดได้ว่าที่มีคำสอนให้พิจารณาถึงความตายอยู่เสมอ

ทุกลมหายใจเข้าออก พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเราเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ และก็มีการสลายตัวพลัดพรากไปทุกขณะจิตไม่จีรังยั่งยืน ร่างกายเป็นเพียงที่อาศัยชั่วคราวจิตเป็นผู้พักอาศัยเหมือนกับผู้พักอาศัยบนบ้านเรือน เมื่อเรือนผุพังก็ย้ายที่ปลูกเรือนอยู่ใหม่ดังนี้ คำสอนเหล่านี้ก็ล้วนแต่ **รวบยอดให้เคยชินต่อความตายจะได้ไม่กลัวตาย และไม่กลัวตายเมื่อจะสร้างความดีสร้างบุญกุศล** การฝึกสมาธิก็เป็นบุญกุศลที่ดี

รวมความว่ากลัวอะไรก็ฝึกให้เคยชินต่อสิ่งนั้นไปอยู่ใกล้สิ่งนั้นแต่ควร ฝึกให้เข้าไปเป็นขั้นตอน ตามกำลังใจที่พอจะทนได้และไม่ควรประมาทอย่างน้อยก็ใช้อำนาจจิตพลังจิตช่วยป้องกันไว้ด้วย และ **สุดยอดก็คือพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง**เป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่ตนซึ่งจะช่วยเสริมส่งให้กล้าต่อการทำความดีชนิดไม่กลัวตายเมื่อไม่กลัวตายก็ไม่กลัวอะไร ? ไม่กลัวคนไม่กลัวผีไม่กลัวสัตว์ร้าย และกล้าหาญต่อสู้กับความเบื่อ ความขี้เกียจ, ความปวดเจ็บ, ความเมื่อย, ความทุกข์ ความโกรธ, ความตกใจ, ความเสียใจ ไม่กลัวทั้งนั้นมีแต่จะแก้ไขต่อสู้ด้วยพลังจิตชนิดไม่ย่นย่อท้อถอย จนกว่าจะชินชำนาญระงับได้เร็วและในที่สุดป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ ในต่างประเทศมีการทดสอบพลังจิตโดยอาศัยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ เช่น การสอบผู้จะเป็นนักบินอวกาศ ทดสอบให้เคลื่อนที่ในเครื่องที่ไปได้เร็วบ้างหมุนบ้าง

ร้อนจัดหนาวจัด กำลังมีอันตรายเครื่องติดขัด ไฟไหม้ซึ่งรู้ว่าเป็นอันตรายหรือจะต้องตายแน่มีเครื่องจับว่าขณะนั้นหายใจนาทีละเท่าใดหัวใจเต้นนาทีละเท่าใด ถ้าใครควบคุมจิตได้ดีปกติหัวใจก็เต้นปกติการหายใจก็ปกตินั่นคือสมาธิดีหรือพลังจิตดี แต่อาจารย์ในดงใหญ่ ท่านใช้พลังจิตของท่านตรวจสอบ ขณะมีเสือใหญ่เข้ามาใกล้บ้างขณะทำให้เกิดไฟลุกอย่างกระทันหันเป็นไฟกองใหญ่ข้าง ๆ ตัวบ้างแล้วตรวจสอบจิตศิษย์ด้วยสมาธิของท่าน

ถาม : ในต่างประเทศเขาสนใจค้นคว้าพิสูจน์เกี่ยวกับจิตพลังจิตหรือไม่ ถ้ามีการค้นคว้าเขาค้นคิดไปได้มากน้อยเพียงใดและค้นคิดเพื่อประโยชน์อะไรกัน ?

ตอบ : ในปัจจุบันนี้ประเทศที่เจริญในทางวิทยาศาสตร์มาก เช่น อเมริกา, อังกฤษ และรัสเซีย กำลังสนเร่งรัดศึกษาในเรื่องจิตและพลังจิตมาก เพื่อมุ่งหมายจะเอาไปใช้ในทางวิทยาศาสตร์ เพราะเหตุว่าเกิดความติดขัดทางเทคนิคด้านวิทยาศาสตร์ที่ไม่สามารถสร้างเครื่องมือที่ต้องการให้ก้าวล้ำหน้าต่อไปได้ทันใจ เช่นเครื่องมือรับส่งข่าวจากเรือดำน้ำยังคิดไม่ได้แต่เคยทดลองให้โยคีรับส่งข่าวทางจิตจากเรือใต้น้ำได้ จะส่งดาวเทียมไปไกล ๆ ตามต้องการยังไม่ได้ เชื่อกันว่าโลกอื่นมีมนุษย์และวิทยาศาสตร์ก้าวหน้ากว่าโลกเรามากก็หาเครื่องมือส่งข่าวไปไม่ถึง และถ้าส่ง

ไปถึงก็พูดกันไม่รู้เรื่อง แต่ทราบแน่ชัดแล้วว่าการส่งรับข่าวทางจิตคนละภาษาก็พูดถามกันรู้เรื่องดีด้วยภาษาทางจิต ทั้ง ๆ ที่พบหน้ากันใช้ภาษาพูดกันไม่รู้เรื่องพลังจิตที่นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำพากันพิสูจน์เห็นชัดว่า ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ เห็นของในที่กำบังเห็นใต้ดินใต้น้ำได้ พลังจิตทำให้เกิดภาพของจริงขึ้นได้โดยไม่ต้องขีดเขียน นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำก็มุ่งหวังจะใช้พลังจิตบังคับเครื่องกลไก แทนเรดาร์ที่มีความสามารถจำกัด จะใช้พลังจิตถ่ายภาพซึ่งกล้องอย่างดีทำไม่ได้ถึงอกถึงใจ จะใช้พลังจิตค้นหาแหล่งน้ำแหล่งแร่ธาตุใต้พื้นดิน จะใช้พลังจิตติดต่อกับโลกอื่น ๆ เพื่อศึกษาวิทยาศาสตร์ที่ล้ำหน้ากว่าโลกเรา เฉพาะในอเมริกามีสมาคมและแหล่งวิจัยทางพลังจิต ๓๓ แห่ง

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ รัสเซียเปิดประชุมพิเศษระดับชาติและดูการทดลองใช้พลังงานของนางเนลยาชาวรัสเซียอย่างชัดแจ้งเป็นที่พอใจ นางเนลยาสามารถใช้พลังจิตบังคับวัตถุให้เคลื่อนที่ได้หลายอย่าง โดยใช้พลังจิตและโบกมือเป็นวงกลมเหนือวัตถุประมาณ ๖ นิ้ว ถึง ๒ ฟุต นางเนลยาสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ตา อาศัยปลายนิ้วมือเป็นจอรับภาพได้ นางเนลยาทำให้เกิดภาพอักษรบนกระดาษอัดรูปได้รัสเซียกำลังทุ่มเทเงินสนับสนุนการใช้พลังจิตกับมนุษย์อวกาศหวังจะให้รับส่งข่าวทางจิตได้

ใน พ.ศ. ๒๕๑๗ ศาสตราจารย์ ดร. ชิเกมิ ของมหาวิทยาลัยเดนกิทซูชินในโตเกียวประเทศญี่ปุ่น และนักวิจัยที่ชำนาญ ๑๕ คน ทดลองพิสูจน์เด็ก ๔ คนที่ใช้พลังจิตได้แปลก ๆ คนแรกทำให้ลวดงอโค้งได้โดยไม่ต้องสัมผัส คนที่ ๒ ทำให้ตะปูควงม้วนเป็นวงได้ อีกคนหนึ่งทำให้ช้อนโลหะโค้งงอได้ เด็กอายุ ๘ ขวบใช้พลังจิตเพิ่มประจุไฟฟ้าแบตเตอรี่ได้ คนอายุ ๕ ขวบ ใช้พลังจิตบังคับให้วัตถุหลายชิ้นเคลื่อนไหวไปได้หลายฟุต

พ.ศ. ๒๕๒๐ ดร.โตชิอากิ นักจิตศาสตร์ของญี่ปุ่นได้พิสูจน์พลังจิตของมาซัวกิ อายุ ๑๕ ปี สามารถใช้พลังจิตกดชัทเตอร์กล้องถ่ายรูปได้โดยไม่แตะต้อง และทำให้ช้อนสะเตนเลสบิดงอได้เรื่องนี้มีถ่ายทอด ที.วี. และหนังสือพิมพ์มหัศจรรย์ของไทยเคยนำภาพมาลงข่าว เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔

ความจริงเรื่องสมาธิเรื่องการใช้พลังจิตในประเทศไทยเรามีอาจารย์ในปัจจุบันสอนได้และทำได้ดีกว่าและแปลกกว่าที่ต่างประเทศค้นพบมากมายหลายอย่าง และยังมีตัวอย่างการใช้อำนาจจิตพร้อมทั้งบอกวิธีทำไว้ในพระไตรปิฎกหลายตอน เช่น พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยเล่ม ๑ หน้า ๗ บอกวิธีระลึกชาติพระไตรปิฎกเล่ม ๕๑ หน้า ๖๒๙ บอกวิธีเหาะในเล่ม ๕๑ หน้า ๖๕๘ และเล่ม ๑๖ หน้า ๑๓๑ บอกวิธีทายใจคนอ่านใจคน ในเล่ม ๗ หน้า ๑๓๒

ดำลงในแผ่นดินเหาะไปในอากาศหน้า ๑๒๘ การหายตัว, หน้า ๒๗๖ ทำของจำนวนน้อยเงินจำนวนน้อยให้มีจำนวนมาก และหน้า ๒๐๔ ทำหญ้าให้เป็นทองคำด้วยพลังจิตในการนิมนต์พระไปสวดมนต์ทุกแห่งท่านก็สวดหรือกล่าวบทสวดเกี่ยวกับวิญญาณและการใช้พลังจิตในเจ็ดตำนาน ซึ่งมีตัวอย่างการใช้พลังจิตอยู่เป็นอันมาก และพระก็นำมาสวดมนต์อยู่เป็นประจำ

ถาม : ผมได้พยายามฝึกสมาธิมาแล้วกว่า ๑๐ ปี ก็รู้สึกว่าไม่เห็นอะไร และไม่รู้สึกว่าดีขึ้นกว่าเดิมเลย จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร ?

ตอบ : จะรู้ว่าได้สมาธิดีขึ้นหรือไม่ก็ดูวิธีตรวจสอบสมาธิว่าถูกผิดดีขึ้นหรือเลวลงที่กล่าวมาแล้ว บางทีลดความโกรธง่ายได้ดีกว่าเดิมโกรธแล้วระงับได้เร็ว เลิกสิ่งเสพติดหรืออบายมุขได้ลดลงได้กว่าเดิมก็นับว่าดีขึ้น ส่วนการเห็นอะไรนั้นเป็นเพียงนิมิต ถ้าไม่เห็นแต่จิตสงบดีก็นับว่าดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องเห็นในระยะสมาธิขั้นต้น สำหรับการฝึกมานานไม่ได้ผลเท่าที่ควรก็ขอให้ตรวจสอบตนเองว่าฝึกทุกวันหรือเปล่าฝึกครั้งละกี่นาทีถ้ารวมการนั่งสมาธิทั้ง ๑๐ ปี ได้เวลานั่งจริงกี่ชั่วโมงวิธีแก้ไขให้ดีขึ้นให้ดู **หลักสำคัญในการฝึกจิต** หน้า ๘๘ และดูอุบายและวิธีทำให้ได้สมาธิขั้นสูงที่กล่าวมาแล้ว พลิกไปดูหน้า ๘๐ กิจวัตรประจำวันของพระอาจารย์

ฝั้น อาจาโร ประกอบจะเห็นว่าท่านเดินจงกรมวันละ ๓ ครั้ง นั่งสมาธิวันละ ๒ ครั้ง เป็นประจำ ซึ่งคล้ายกันกับกิจประจำวันของพระอาจารย์มั่นภูริทัตต์ จึงทำให้ท่านทั้งสองได้สมาธิขั้นสูง และมีความสามารถพิเศษหลายอย่างเป็นที่เคารพบูชาของคนจำนวนมากทุกระดับ ขอให้เปรียบเทียบกับการเรียนวิชาทางโลกจากประถมจนจบมัธยมนับเวลาศึกษาในโรงเรียนก็ประมาณ ๒ หมื่นชั่วโมง เราฝึกสมาธิแบบย่อหย่อนอ่อนแอฝึกบ้างหยุดบ้างจะเอาดีมาก ๆ ได้อย่างไร ? ความจริงฝึกแค่จบสมาธิขั้นต้นก็มีความสามารถพิเศษหลายอย่างจะให้จิตใจสงบสบายมีสุขหรือทำงานทำอาชีพรักษาโรคต่าง ๆ ก็ล้วนทำได้ผลดีดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างน้อยการนั่งสมาธิการฝึกจิตแบบทำบ้างหยุดบ้างไม่จริงจังก็เป็นบุญเป็นบารมีที่สะสมไว้อยู่แล้ว และจะใช้อำนาจจิตพลังจิตก็ยังใช้ได้อีกหลายอย่างหลายประการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ในที่สุดนี้นี้ผมผู้รวบรวมขอขอบพระคุณทุกท่านที่สนใจอ่านพิจารณาหนังสือฉบับนี้ ถ้ามีข้อผิดพลาดหรือข้อความอันไม่พอใจผมขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย ท่านผู้ใดมีความสงสัยและประสงค์จะซักถามหรือมีความประสงค์จะศึกษาในแง่ใดก็ขอได้โปรดติดต่อกับผู้รวบรวมได้

ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่ทุก ๆ ท่าน

พ.อ. ชม สุคันธรัต

ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

บทที่ ๘

ธรรมะรวบยอด

ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นจากธรรมเดิมแท้สิ่งเดียวกัน เป็นเหตุปัจจัยต่อกันดึงดูดกันมาได้ หรือจะกล่าวว่าธรรมชาติเดิมแท้มีสิ่งเดียวนอกนั้นไม่ว่ารูปหรือนามก็ล้วนเป็นอาการของธรรมชาติเดิมแท้ หรือปรุงขึ้นจากสิ่งเดิมแท้อันเดียวกันทั้งนั้น ธรรมเดิมแท้มี**หนึ่ง** ถ้าเกินหนึ่งไปก็เป็นเพียงอาการหรือเป็นสมมติ พระอาจารย์เจ้าคุณอุบาลี (สิริจันโท จันทร์) จึงกล่าวสรุปการฝึกจิตไว้ว่า "จงหมั่นคิดจงหมั่นนึกให้หนึ่งผุดจึงหยุดคิด" หนึ่งก็หมายถึงจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นจิตที่แยกจากร่างกายมาอยู่โดดเดี่ยวเป็นหนึ่ง เป็นธรรมชาติเดิมแท้ หรือจะว่าจิตว่างก็ได้เมื่อเป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วก็หยุดคิดให้ดูอยู่เฉย ๆ หรือจะพูดว่าดำรงรักษาความเป็นหนึ่งไว้อย่างเดียว จิตแท้ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้จะเกิดการรู้การเห็นที่ถูกต้องลึกซึ้งขึ้นโดยลำดับเอง

ธรรมที่จะช่วยให้เกิดสมาธิเกิดปัญญาดีขึ้นโดยลำดับจนถึงพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้นมีหลายหมวด เมื่อรู้ว่าเป็นเหตุปัจจัยต่อกันจึงไม่ต้องพิจารณาหรือทดลองปฏิบัติทุกหมวดหรือหลายหมวด จากพระไตรปิฎกเล่ม ๖๓ กล่าวถึงสิ่งประเสริฐที่สุดใจความว่า

๑. บรรดาทางหรือมรรค มรรคมีองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด

๒. บรรดาสัจจะ สัจจะ ๔ (อริยสัจ ๔) ประเสริฐที่สุด

๓. บรรดาธรรม วิราคะธรรม (ความสิ้นตัณหาราคะ) ประเสริฐที่สุด

มรรคหรือทางประเสริฐที่สุด คือ มรรคมีองค์ ๘ จึงควรยึดถือเอามาปฏิบัติจริงจังเพียงอย่างเดียว ซึ่งมีครบถ้วนทั้งศีลสมาธิและปัญญาอยู่แล้ว มีทั้งสมาธิคือสมถะ และวิปัสสนาอยู่พร้อมมูล กุศลกรรมบท ๑๐ ก็มีอยู่ครบในมรรคมีองค์ ๘ ในทางปฏิบัติสัมมาสมาธิก็ได้อ้างหลักฐานมาแล้วว่าสัมมาสมาธิหมายถึงมรรครวมทั้ง ๗ ข้อข้างต้น คือสมาธิที่ถูกต้องมีวิปัสสนามีศีลมีปัญญาร่วมอยู่ด้วย (จากพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ มหาจัตตาฬีสกะสูตร) ส่วนวิปัสสนาที่ถูกก็ต้องมีสมาธิเป็นฐานเป็นกำลังร่วมอยู่ด้วย สมาธิทั้ง ๔๐ วิธีก็มีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ อานาปานสติสูตรว่าอานาปานสติเป็นการรวมสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ อยู่ด้วยแล้ว และทำให้ได้วิชชาวิมุติ ก็ควรเจาะจะฝึกเอาอย่างเดียวจะได้ไม่เสียเวลายาวนาน เมื่อยึดเอาอานาปานสติมาปฏิบัติเป็นเรื่องกำหนดรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นกายส่วนหนึ่งหรือแทนกายตรงกับการฝึกวิปัสสนาข้อเห็นกายในกาย

เมื่อเลือกได้ทางปฏิบัติแล้วปัญหาสำคัญคือ ทำอย่างไรจะได้ลงมือปฏิบัติจริงจังเพราะคนทั่ว ๆ ไปยังมัวเมาอยู่ในโลกธรรม

หรือในกามจึงผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เสมอหรืออ้างว่าไม่มีเวลา แต่ได้กล่าวมาแล้วว่าฝึกได้ทุกเวลา จึงเป็นข้อแก้ตัวที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความประมาทเพราะถูกกิเลสตัณหารัดรึงดึงไว้ ท่านจึงเขียนเป็นภาพปริศนาธรรมเตือนไว้ต่าง ๆ เช่น เขียนรูปช้างซึ่งมีทั้ง ๔ ขาจมโคลนอยู่ ทุกข์ทรมานอยู่ยากที่จะขึ้นไปสู่ความอิสระสุขได้ ต้องทะยานสุดกำลังจริงจังจึงจะพ้นได้ คนเราก็ต้องใช้การสละที่เด็ดขาดใช้อำนาจจิตกำลังจิตเต็มที่ทะยานออกจากสิ่งกังวลห่วงใยทั้งหลาย เริ่มด้วยทำความเห็นให้ถูกต้องคือปฏิบัติมรรคข้อแรกความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) สัมมาทิฐิมีเหตุปัจจัยให้เกิด ๒ ประการตามความในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ หน้า ๖๑๓ ความว่า “ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมีเท่าไร ? มีธรรม ๒ ประการ คือ ได้สดับจากผู้อื่น ๑ ทำใจให้แยบคาย ๑ สัมมาทิฐิมีเจโตวิมุติเป็นผลมีปัญญาวิมุติเป็นผล” สดับจากผู้อื่นที่สำคัญคือคบมิตรใกล้ชิดครูที่ดีการศึกษาปริยัติก็เป็นการสดับจากผู้อื่นส่วนการทำใจให้แยบคายก็คือ คิดพิจารราโดยลึกซึ้งตามที่รู้ที่ฟังทำให้เกิดศรัทธา ความเชื่อถือซึ่งเป็นกำลังอันแรกที่จะให้ลงมือปฏิบัติและดึงดูดเอากำลังที่สองคือ วิริยะเข้ามาพากเพียรทำและปฏิบัติจริงจัง กำลังตัวที่สามคือ สติหมายรวมเอาสติความรู้ตัวและสัมปชัญญะความรู้รอบรู้ทันควัน กำลังตัวที่ ๔ ก็คือสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องการปฏิบัติแท้ ๆ ยาวนานตามแต่กรรมของบุคคล สมาธิดีกำลังที่ ๕ ก็เกิดเองคือปัญญาจึงเรียกว่า พละ ๕ (กำลัง ๕)

บางแห่งก็เรียกว่า อินทรีย์ ๕ สัมมาทิฐิเป็นมรรคนำเป็นหัวหน้า เป็นผู้ชี้ทางบงการให้ทำสัมมาสมาธิเป็นตัวปฏิบัติตัวสร้างผล ผลที่พลอยได้คืออำนาจจิต หรือพลังจิตสูงขึ้นมากขึ้นตามกำลังสมาธิ อำนาจจิตก็เป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ปฏิบัติจริงจังไม่ท้อถอยเมื่อมีอุปสรรคขัดขวางก็ช่วยแก้

เราทำสมาธิโดยหาที่ตั้งจิตคนทั่ว ๆ ไปให้ใช้จุดกึ่งกลางดั้งจมูกต่อไปหายใจยาวบ้างสั้นบ้างหนักบ้างเบาบ้าง โดยไม่ต้องภาวนาเพื่อจะพิจารณาคัดเลือก และแต่งลมหายใจให้พอเหมาะพอดีเป็นที่สบาย เมื่อได้ลมหายใจที่สบายแล้วก็รักษาหรือดำรงการหายใจที่สบายนี้ไว้ให้มั่นคงไม่ให้มีเจตนาปรับปรุงแต่งขึ้นอีกจะกลายเป็นอยากได้ผลดีเร็วเป็นตัณหา จะพาให้ลมหายใจหยาบไม่เป็นที่สบายไม่ปลอดโปร่งไม่เป็นสมาธิ

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ๔ ประการนี้สรุปรวมก็คือ พิจารณากายและจิต จิตเดิมแท้ผู้รู้สิงซึมอยู่ทั่วร่างกายสัมผัสส่วนใดของกายจิตก็รู้ รู้ตัวรู้สึก เมื่อรู้เห็นกายชัดแจ้งจึงทำให้เห็นจิตไปด้วยหรือรู้แจ้งชัดในจิตในเวทนา ก็จะรู้ชัดในกายไปด้วย จึงเริ่มจากง่ายคือ พิจารณากายซึ่งเป็นต้นตอให้เกิดทุกข์, การปรุงแต่งจากธาตุ ๔, ธาตุทั้ง ๔ ก็เลือกเอาธาตุลมมาพิจารณา

ส่วนเดียวที่เห็นความเปลี่ยนแปลงง่าย ลมนอกเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ลมหายใจออกถ่ายเอาของเสียลมเสียออกจากกาย แท้จริงลมหายใจก็มีธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดิน อยู่พร้อม รวมเป็น ๔ ธาตุ เห็นลมแจ้งชัดก็เห็นธาตุ ๔ แจ้งชัดไปด้วยลมหายใจจึงเป็นส่วนหนึ่งของกาย พิจารณาลมหายใจจึงเป็นการพิจารณากายในกาย จึงเป็นกายานุปัสสนาคือ มีสติรับรู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว ลมออกก็รู้ลมเข้าก็รู้ ลมหยาบก็รู้ ลมละเอียดก็รู้ ลมเย็นลมร้อนก็รู้ลมสบายก็รู้ ส่วนสมาธิก็คือการกำหนดจดจ่อลงที่ลมหายใจอย่างเดียวที่เดียวไม่ไปนึกคิดเรื่องอื่น รู้ว่าลมหายใจแบบใดสบายก็ดำรงรักษาลมหายใจที่สบายไว้ให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอเรื่อยไป ความสบายที่มีต่อเนื่องทำให้เพลินลืมนึกคิดเรื่องอื่นผลต่อไปจึงเกิดปีติคือความอิ่มใจผ่องใสเป็นเหตุทำให้กายสงบเมื่อกายสงบย่อมเกิด **สุข** ตามมาอีกพร้อมกันกับนิวรณ์ ๕ เสื่อมสูญไป คือสงัดจากกามสงัดจากอกุศล สุขที่เกิดเป็นสุขทางธรรม สุขเกิดขึ้นเพราะนิวรณ์ไม่ปรากฏ สุขทางธรรมนี้จึงดีกว่าประณีตกว่ากามสุข ความที่จิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจอย่างแนบแน่นอยู่ที่เดียวอารมณ์เดียวไม่หวั่นไหวไปรับรู้อารมณ์อื่นใดอีกนั้นคือ จิตเป็นหนึ่งเป็นเอกัคตาที่เริ่มแรกหรือขั้นแรก ขั้นต้นกำเนิด วิตก คือความตรึกความนึกคิดจ่อลงที่ลมก็มีอยู่แล้วในตัว วิจารคือความตรองความพิจารณาสอดส่องวินิจฉัยก็มีอยู่แล้วแต่ก็ตีวงแคบจากพิจารณาเลือกลมสบายตอนต้นแคบลงมารับรู้ รู้สึกในอารมณ์ที่กำหนดลง

ที่ลมหายใจอย่างเดียว และคอยรู้รอบรู้ทันควันเมื่อมีอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งเป็นสัญญาในอดีตอนาคตที่จะแทรกเข้ามา รู้ทันว่าเป็นอุปสรรคขัดขวางสมาธิคอยระงับไว้

ความจริงนิวรณ์เริ่มลดน้อยลงตั้งแต่สมาธิขั้นต้นหรือบริกรรมนิมิต และนิวรณ์ระงับลงจนไม่ปรากฏขณะเกิด อุคคหะนิมิต คือได้สมาธิขั้นกลางแล้ว การที่รักษาลมสบายไว้ได้ทำให้เกิดปีติสุขทวีมากขึ้นจนลืมภาวนาพุทโธไปพร้อม ๆ กับลมหายใจละเอียดจนไม่รู้สึกว่าหายใจ เป็นจุดเริ่มต้นที่จิตเริ่มทอดทิ้งกายสังขาร ซึ่งหมายถึงการระงับดับลมหายใจในฐานะที่ไม่รู้สึกไม่ปรากฏว่าหายใจ แท้จริงยังหายใจอยู่แต่ละเอียดเบาจนไม่รู้สึก ถ้าประคับประคองสมาธิให้ตั้งมั่นไว้**ไม่แก้ไขด้วยเจตนาเพราะอำนาจตัณหา และไม่เกิดกลัวตายขึ้นด้วยความหลงผิดคือโมหะ** สมาธิก็จะก้าวขึ้นสู่สมาธิขั้นกลาง คือ ขั้นอุคคหะนิมิตนั้นเอง นิวรณ์ก็ดับลงในขณะนี้แต่เป็นการดับไม่สนิทอาจโผล่มาอีก เช่น อุคคหะนิมิตเป็นภาพศัตรูภาพน่ากลัวเป็นต้น ระงับไม่ได้ไม่รู้เท่าทันนิมิต สมาธิก็ถอย ถ้าปฏิบัติต่อนิมิตถูกต้องตามที่กล่าวข้างต้น สมาธิก็จะก้าวขึ้นเป็นปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นสมาธิขั้นกลางระดับสูงสุด และเป็นขั้นตอนที่ต้องกำชับกันมากที่สุดให้รักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้มั่นคง และให้ได้นานพอควรจึงจะปล่อยวางปฏิภาคนิมิต น้อมจิตเข้าสู่อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ซึ่งเป็นระดับของฌาน

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ หน้า ๖๑๕ ฌาน ๑ มีองค์ ๕ และละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว องค์ประกอบของฌานที่ ๑ มี ๕ คือ วิตก, วิจาร ปีติ, สุข และเอกัคตาทั้ง ๕ อย่างนี้เริ่มมี เริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่สมาธิขั้นต้น, แล้วก็เริ่มเจริญแก่กล้าขึ้นโดยลำดับและค่อย ๆ หล่อหลอมกลมกลืนเป็นอันเดียวที่เรียกว่าสมังคี (เป็นอันเดียวกัน) ทำนองเดียวกับมรรคสมังคี ครั้นสมาธิเริ่มเข้าสู่ระดับฌานที่ ๑ องค์ประกอบทั้ง ๕ ก็รวมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันสนิทเหมือนน้ำพริกที่รวมเป็นรสเดียวคือ เอา หวาน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด และจืด ทั้ง ๕ รสผสมกลมกลืนเป็นรสเดียวกันสนิทจะแยกรสใดออกจากกันไม่ได้ ส่วนนิวรณ์ ๕ ก็เริ่มอ่อนตัวลง คือเริ่มระงับหรือเริ่มดับมากขึ้นมาตั้งแต่สมาธิขั้นต้น **จะดับหมดดับสนิท**เอาเมื่อเข้าสู่ฌานที่ ๑ **สมาธิระดับฌาน** หรือเรียกว่าอัปปนาสมาธิจึงเป็นระดับที่ไม่มีนิมิตและมีกำลังมาก ความสุขก็มาก ความเป็นหนึ่งของจิตก็มาก ถ้ารักษาสมาธิให้ตั้งมั่นอยู่ในฌานนานพอควร จึงถอยมาเข้าเขตสมาธิระดับปฏิภาคนิมิตน้อมจิตไปใช้อำนาจจิตพลังจิตได้ต่าง ๆ เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ หายตัวได้เป็นต้น ซึ่งเรียกว่าวิชชา ใช้อักษร "ช" สองตัวแปลว่าวิชาขั้นสูงในศาสนา มีวิชชา ๓, วิชชา ๘ และอภิญญา ๖ ตามที่กล่าวมาแล้วที่ทำได้ต่าง ๆ นี้ เป็นการทำได้ด้วยใช้อำนาจจิตระดับสูงหรือเรียกว่าใช้**ฤทธิ์** หรือกล่าวว่าสำเร็จได้ด้วย**อิทธิฤทธิ์** ส่วนผลอันสำเร็จได้ด้วยทำบุญกุศลรักษาศีล หรือสำเร็จด้วยฝึกจิตสายปัญญาวิมุตินั้นสำเร็จผลหรือได้รับ

ผลดีต่าง ๆ ได้ด้วย**บุญฤทธิ์** การทำทานทำบุญโดยถูกต้องสมบูรณ์ จะทำให้จิตเกิดปีติปลาบปลื้มเกิดสุขจากระดับต่ำไปสูงเช่นกัน ผลก็ดีและประณีตไปตามระดับความสุขระดับต่าง ๆ นี้เป็นความสุขทางจิตที่จะได้รับในชาตินี้และเมื่อตายไปแล้วก็ได้รับความสุขคล้ายกับที่เราฝันย่อมรู้สึกสุข มีรูปกายมีที่อยู่รู้ว่าเป็นตนคล้ายการฝันที่ชัดเจน ระดับสมาธิขั้นกลางหรือบุญกุศลศีลที่เทียบเท่าระดับนี้ก็นับว่าเป็นระดับเทวดา ๖ ชั้น หวังผลได้ภพ (คือที่อยู่ของมนุษย์สัตว์) ในภพเทวดาซึ่งเป็นรูปทิพย์, วิมานทิพย์ต้องเห็นด้วยตาทิพย์ตาธรรมดาเห็นไม่ได้ ผู้ได้สมาธิระดับฌานถึงฌานขั้นสูงสุด เป็นระดับความสุขชั้นพรหมมี ๒๐ ชั้นหรือ ๒๐ ระดับ ความสุขที่ดีประณีตและสูงกว่านี้ขึ้นไปอีกก็มี เป็นระดับไปอีกคือ มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑, (รวมความว่าระดับความสุขทางจิตมีระดับสวรรค์ ๒๖ ระดับซึ่งเป็นโลกีย์และความสุขระดับโลกุตตระอีก ๘ ระดับ) ที่เรียกเป็นระดับก็เพื่อเห็นเป็นการเปรียบเทียบความลดหลั่นกัน จะจัดให้เหลือ ๒ ระดับก็ได้คือระดับโลกีย์กับระดับโลกุตตระ ความสุขตั้งแต่สมาธิขั้นกลางก็มีใหญ่หลวงมาก เมื่อเทียบกับความสุขทางโลกหรือกามสุข ผู้เข้าถึงสมาธิขั้นกลางจะรู้สึกว่าความสุขทางโลกรวมกันแล้วกระจ้อยร่อยนิดเดียวต่างจากความสุขในสมาธิขั้นกลางมากมายนัก ยิ่งเป็นความสุขระดับฌานระดับโลกกุตตระของพระอริยเจ้าแล้วก็สูงจนอธิบายไม่ถูก **พระอรหันต์จึงนับเป็นยอดคนระดับสูงสุด** ความสุขทางธรรมชั้น

โลกีย์เกิดจากระงับดับกิเลสขั้นกลางคือนิวรณ์ ๕ ได้, ส่วนความสุขชั้นโลกุตตระเกิดจากระงับดับกิเลสขั้นละเอียดคือ **สังโยชน์** (แปลว่าเครื่องร้อยรัด) สังโยชน์ก็คือความกำหนัดยินดีในขันธ์ ๕ ตามพระไตรปิฎกเล่ม ๒๖ (อวิชชาสูตร) ถ้าแยกละเอียดสังโยชน์ก็มี ๑๐ ข้อ

ระดับสมาธิขั้นสูงแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ จึงนับเป็นยอดคนทั้งในด้านแสดงฤทธิ์และด้านความสุข ความจริงความเป็นยอดคนก็ไม่ห่างไกลเกินความเพียร และสัจจะความเอาจริงเอาจังของคนทุกคน กล่าวคือเพียงสมาธิขั้นกลางก็เริ่มเป็นยอดคนได้แล้ว เพราะใช้อำนาจจิตได้ต่าง ๆ เหนือคนธรรมดา เช่น สะเดาะกุญแจ, หายตัว แปลงธาตุ เช่นทำกระดาษเป็นธนบัตร ทำใบไม้เป็นตัวสัตว์มีชีวิตก็ได้ มองเห็นของในที่กำบังใต้ดินใต้น้ำได้ รักษาโรคที่หายยากด้วยอำนาจจิตได้ต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อรู้เคล็ดลับในการใช้อำนาจจิตและสมาธิถึงระดับนั้นแล้วก็ทำได้ทุกคนแต่สำหรับคนทั่ว ๆ ไปนั้นจะเรียนรู้ใช้อำนาจจิตได้ต่าง ๆ เหนือกว่าคนธรรมดาหลายอย่างในเวลาวันเดียว เรียนได้ทำได้หลายวิชาเฉพาะที่ใช้สมาธิระดับสมาธิขั้นต้นโดยไม่ต้องฝึกสมาธิมาก่อน เพราะทุกคนมีจิตเดิมแท้อันเป็นธรรมชาติรู้ และมีกำลังมหาศาลเช่นเดียวกันเท่าเทียมกันอยู่แล้วหรือจะกล่าวว่า ต้นทุนที่ก้าวหน้าไปเป็นยอดคนนั้นทุกคนมีอยู่เท่ากัน ไม่ว่าหญิงหรือชายเคล็ดลับในการ

ใช้อำนาจจิตระดับสมาธิขั้นต้นขั้นกลางและขั้นสูงจะได้เปิดเผยในบทต่อไป

อะไรทำให้เราติด อะไรกักขังเราไม่ให้กระตือรือร้นที่จะเป็นยอดคน ? จะพูดให้สั้นที่สุดก็คือติดตัณหาเปรียบเหมือนช้างที่ติดหล่มทั้ง ๔ ขา, ให้กว้างขึ้นอีกก็ว่าติดตัณหา และติดทิฐิ (ตัณหาทิฐิ) ทิฐิ คือความดื้อรั้น ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตนไม่รู้ตัวว่าผิดคิดว่าตนถูก ถ้าจะพูดขยายออกไปอีกให้ฟังง่ายคือ เราติดความเมา ความเมาที่เป็นตัวสำคัญดึงดูดเอาความเมาอื่น ๆ มาได้อีกมากนั้นมี ๓ คือ **เมาในวัย** นึกว่าตนยังหนุ่มอยู่หรือยังแข็งแรงอยู่ ยังมีเวลาอีกยาวนาน **เมาในความไม่มีโรค** เชื่อว่าตนไม่มีโรคอะไรรบกวนหรือมีเล็กน้อยจะทำอะไรก็ได้ **เมาในชีวิต** เพลิดเพลินติดความสุขทางโลกเข้าใจเอาว่าตนยังไม่ตายง่ายยังอยู่อีกนานเป็นต้น เมาทั้ง ๓ นี้ก็จะเป็นปัจจัยให้เมาในอบายมุข เมาฝิ่น กัญชาผงขาว เมาในกาม เมาในโลกธรรม ๘ ต่อ ๆ ไปอีก เหล่านี้แหละเป็นเครื่องกักขังเครื่องปิดกั้น เมื่อจะมาปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากการติดเข้าในหลักในมรรคในทางมีองค์แปดก็สรุปเอาว่าติดในขันธ์ ๕ คือ **อุปาทานขันธ์ ๕** ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์และเกิดติดโดยเริ่มแก้การติดการยึดมั่นในรูปกายก่อน คือพิจารณาลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกาย ต่อไปเมื่อเข้าสู่สมาธิขั้นกลาง ก็พิจารณารูปกายในนิมิตนับว่าดีขึ้นคล้ายกับกายจริงมาก ทิ้งนิมิตเข้าสู่

อัปปนาสมาธิได้มั่นคงแล้ว จึงพิจารณารูปกายจริงได้ ระดับสมาธิขั้นกลางต้องเน้นหนักปฏิบัติให้เข้มงวดจริงจังที่สุด เพราะเป็นระดับเปลี่ยนฐานะเป็นยอดคน และใช้ประโยชน์ได้กว้างขวาง รักษาสมาธิขั้นกลางไว้โดยทำซ้ำซากมาก ๆ จนชำนาญที่ท่านเรียกว่าทำเป็น วสี นั่นเอง มิฉะนั้นสมาธิจะถอยจะเสื่อมได้ เพราะยังเป็นขั้นโลกีย์อยู่ การพิจารณากายภายในกายโดยใช้นิมิตแทนกายจริง ก็ทำซ้ำซากแยกกายออกเป็นส่วน ๆ ตามอาการ ๓๒ นับว่า เป็นวิธีที่ทำกันมากและเริ่มทำตั้งแต่เริ่มฝึกครั้งแรกก็มี นอกนี้ยังแยกส่วนต่าง ๆ ของกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ลึกซึ้งลงไปอีก คือทั้ง ๔ ธาตุ ก็ได้กำเนิดหรือประกอบขึ้นปรุงขึ้นจากธาตุเดิมแท้สิ่งเดียวกันทั้งนั้น จะแยกเป็น ๓๒ ส่วนตามอาการ ๓๒ คือเป็นเพียงแยกธาตุดิน และธาตุน้ำ หรือจะแยกละเอียดเป็น ๔ ธาตุ ก็ล้วนแต่เป็นทั้งด้านสมถะให้เห็นเป็นอสุภะ หรือเห็นกายเป็นเพียงธาตุมาประชุมกัน, พร้อมกันนี้ขณะเดียวกันที่เดียวกันนี้ก็เป็นทั้งด้านวิปัสสนา คือให้เห็นรูปกายเป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตาเพราะมีความไม่เที่ยง ส่วนต่าง ๆ ของกายเปลี่ยนแปลงไหวเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา คือ เป็นอนิจจัง และเป็นทุกขัง เพราะทรงตัวนิ่งเฉยไม่ได้ ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงก็ไม่ได้ ทั้งยังก่อให้เกิดทุกข์กายทุกข์ใจไปต่าง ๆ อีกด้วย สมาธิขั้นกลางถอนจิตแยกจิตออกจากกายได้เด็ดขาดทอดทิ้งกายอยู่โดดเดี่ยวไม่มีใจครองประดุจท่อนไม้ก้อนหิน สภาพจิตที่แยกได้เด็ด

ขาดนี้ จึงไม่พบตัวตนไม่มีคน ไม่มีผู้ตาย ไม่มีผู้ถูกฆ่าให้ตายคือมัจจุราชตามไม่พบหรือนั่นคือเป็นการหลบหนีจากความทุกข์ทรมานความเจ็บปวดได้หลบหนีจากความตายได้นั่นเอง ถ้าสมาธิเดินตามขั้นจิตจะไปเกาะอยู่กับนิมิต ถ้าข้ามขั้นก็ไปเกาะรูปฌานอรูปฌานระดับต่าง ๆ ในที่สุดถึงสภาวะนิพพานหรือจิตเดิมแท้นั่นเอง จิตที่แยกไปสวมสอดแนบแน่นอยู่กับอุคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ถ้าเจตนาเห็นร่างกายก็จะมองมาเห็นกายเดิมที่ปราศจากจิตได้ บางทีจิตแยกออกไปครองร่างกายทิพย์คล้ายกายที่เราฝันไปที่ต่าง ๆ ได้ กายทิพย์นี้ก็มองมาเห็นภาพกายเดิมที่ปราศจากจิตได้ ถ้าจิตสมาธิจะถอยจากกายทิพย์ก็ดิ่งไปถึงกายเดิมแล้ว กายทิพย์หายไปจิตก็เข้าครองร่างกายเดิม การรู้เห็นเรื่องรูปกายขั้นนี้จึงละเอียดลึกซึ้งเห็นกายในกายก็ลึกซึ้งตรงกับความจริงแท้, คือเห็นชัด รู้ชัดว่ากายเป็นเพียงที่อาศัยชั่วคราวของจิตแยกจากกันไปได้ และเห็นกายเป็นเพียงของว่างเปล่า ปรุงแต่งจากธาตุเดิมแท้ที่หาตัวตนมิได้ความอัดแน่นของธาตุเดิมแท้นี้ จิตสังขารเป็นชิ้นเป็นอันและสมมติหมายเป็นคนเป็นสัตว์เอาเอง ธาตุเดิมแท้มีเพียงอย่างเดียวคล้ายกับวิทยาศาสตร์เรียกว่าพลังงานนั่นเอง เมื่อมารวมตัวอัดแน่นก็มีสภาพหรือลักษณะต่าง ๆ ทางศาสนา สรุปย่อว่ามี ๔ สภาพคือ สภาพแค่นแข็งเรียกว่าธาตุดิน ความรู้ชัดเห็นชัดเป็นกายในกายเป็นเหตุปัจจัยโยงไปเห็นจิตในจิตได้อีกต่อไป คือรู้เห็นการซ้อนกลืนกันเป็นอันเดียวของจิตเดิมแท้กับจิตสังขาร

เพราะจิตแยกตัวออกจากร่างกายนั่นเองเป็นเหตุให้เห็นจริง จิตแท้ในจิตสังขาร

เราเป็นผู้ติด และเป็นผู้แพ้ต่อมาร คือจิตสังขารมาเป็นเวลายาวนาน เบนห่างไปจากบุญ คือ ทาน ศีล และภาวนา ถึงเวลาที่**ควรจะรวมกำลังจิตผู้รู้ให้เต็มที่ ฮึดขึ้นสู้ ฮึดขึ้นผละออกจากสิ่งที่ติดที่ข้องอยู่ทั้งปวงเสียที** ใครเล่าจะรู้ว่า พรุ่งนี้เป็นวันตาย ? เริ่มฝึกจิต เพื่อเป็นยอดคนเสียตั้งแต่วันนี้และเดี๋ยวนี้อย่างน้อยถ้าไม่นั่งสมาธิก็ฝึกทำใจให้สงบระงับแบบง่าย ๆ คือ ภาวนาคำว่า "พุทโธ" ในใจ ต่อเนื่องกันไป จะเดินจะยืนนั่งนอนก็ภาวนาไว้ เอาจิตจดจ่ออยู่ที่คำภาวนาอย่างเดียวเด็ดขาด แล้วคอยสังเกตว่าจิตจะสงบนิ่งอยู่ได้นานเพียงใด ผู้เริ่มฝึกสงบอยู่อารมณ์เดียวนั้นมักสงบได้ครู่เดียวก็จะมีเรื่องอื่น ๆ โผล่แทรกมาให้คิด ส่วนมากก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับคนเกี่ยวกับงานเกี่ยวกับทรัพย์ มันจะโผล่คิดแทรกขึ้นมาท่านเรียกว่า **สัญญา** ความจำได้หมายรู้หรือเรื่องเคยรู้เคยนึกมันโผล่มา จึงเรียกเป็นสัญญาในอดีตไม่ให้คิดเรื่องอดีต ถ้ามีการคิดต่อเติมไปอีกก็เป็นการปรุงที่ท่านเรียกว่า **สังขาร** มักต่อเติมเป็นเรื่องราวยาวขึ้น เช่นนึกเห็นคนที่รักที่ชอบก็ปรุงต่อเติมว่าพบที่ไหน เขาพูด เขาทำอย่างไร เราตอบหรือทำอย่างไร กลายเป็นเรื่องอนาคต ท่านไม่ให้คิดอนาคตที่ยังไม่เกิดจริง เมื่อต่อเติมไปก็เกิดดีใจเสียใจ เกิดโกรธเกิดรักไปได้ต่าง ๆ เรียกว่า **เวทนา**

เพราะขาดสติรู้รอบรู้เท่านั้นรู้ทันควัน จึงเผลอคิดสิ่งที่ไม่ได้เจตนาจะคิด นอกจากจะให้โทษในฐานะเป็นความฟุ้งซ่านเป็นนิวรณ์แล้วยังเพิ่มงานที่ไร้สารประโยชน์ให้กับจิตเสียกำลังงานในกายที่ได้จากอาหาร ยิ่งตัวสัญญาและสังขารโผล่มาบ่อย ก็แสดงว่าสมาธิไม่ดี ให้คิดจดจ่ออยู่ที่พุทโธ รับรู้เฉพาะลมหายใจที่แทนกาย ลองสังเกตดูเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าในครึ่งชั่วโมงมีสัญญาและสังขารโผล่มาบ่อยเพียงใด ถ้าโผล่มาน้อยลงก็แสดงว่า ควบคุมจิตให้สงบให้เป็นสมาธิได้ดีขึ้น

การนั่งสมาธิมากไปก็ให้โทษเพราะอิริยาบถไม่ได้ส่วนควร มียืนทำสมาธิ เดินสมาธิที่เรียกว่าเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิตามควร ก่อนลงมือทำสมาธิควรตั้งจิตอธิษฐานและสัจจะให้มั่นคง นั่งนานเท่าใด เป็นเวลาอย่างไร การปฏิบัติสมาธิถือเป็นเวลาปล่อย เวลาวาง เวลาสละ **ถ้าดำเนินตามมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วนก็เป็นอันหวังผลสำเร็จอย่างแน่นอน** ทำสมาธิอยู่ยิ่งต้องระมัดระวัง อย่าฝ่าฝืนมรรค เช่น ยุงกัดไปตบยุง ฆ่ายุงก็ผิดข้อการกระทำชอบและยังผิดข้อเพียรชอบอีก เรามีปัญญากว่าสัตว์ ไม่เพียรชอบป้องกันก็ต้องสละทนเอา การที่จิตออกนอกทางไปคิดเรื่องอื่นที่โผล่แทรกมาก็เป็นการผิดทั้งข้อ ดำริชอบและเพียรชอบ การตรวจสอบสมาธิและแก้ไขที่กล่าวข้างต้นก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำอยู่เสมอ

ความจริงที่ได้เกิดมาเพียงนี้ก็พอรู้ได้แล้วว่าอะไรดีอะไรชั่ว ที่ฟังที่ศึกษาอยู่ก็ควรแต่จะสรุปให้เกิดความศรัทธาเชื่อในเรื่องกรรม ว่าทำดีจะต้องได้ผลดีแน่นอน แล้วก็มุ่งหน้าทำแต่ความดีอย่างเดียวตรงแน่วไป ฝึกควบคุมความนึกคิดให้อยู่แต่ในสิ่งดีเรื่องดี เช่นพุทโธไม่แส่ไม่ยื่นไปคิดเรื่องอื่นที่ไร้ประโยชน์ดังกล่าวมาแล้ว แม้จะมีความคิดไร้สาระโผล่แลบเข้ามาบ่อยก็ไม่โกรธไม่ลงโทษตัวเอง ดำรงจิตให้ **ปกติเป็นกลาง** แก้ไขจนดีให้ได้ แม้จะพบเห็นมิตรที่รักคนที่ชอบหรือศัตรูที่ร้ายกาจต่อเราเพียงใด ไม่ว่าคนหรือสัตว์ก็ปฏิบัติตนต่อเขาเช่นเดียวกันเหมือนกันสนิท และเช่นเดียวกับปฏิบัติต่อตนเอง ไม่มีการโกรธ ไม่มีการพยาบาท ไม่มีการแก้แค้น ไม่มีลุ่มหลงรักใคร่ ไม่กล่าวถึงและไม่ค้นหาความชั่วความผิดของใครและไม่มีการน้อยใจตนเอง ไม่ต้องคอยกังวลระมัดระวังหรือจดจำธรรมข้อใด จิตที่ฝึกอย่างนี้ก็เกิดธรรมขึ้นในตัว เกิดรู้เกิดเห็นขึ้นดึงดูดธรรมต่าง ๆ เข้ามารู้มารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แล้วก็จะบรรลุถึงความเป็นหนึ่ง จิตมั่นคงตื่นอยู่เบิกบานอยู่ยาวนาน แล้วก็ถึงความมั่นคงเบิกบานที่เด็ดขาดไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดกาล ไม่มีการหลับไร้สติ ไม่มีการตื่นที่ยึดในอัตตา ไม่มีสูงไม่มีต่ำ ไม่มีถูกไม่มีผิด ไม่ยึดว่าดีและไม่ยึดว่าชั่ว คือไม่เป็นธรรมคู่ ทุกอย่างเป็นเพียงอาการและกิริยา ของจริงมีอย่างเดียวสิ่งเดียวเมื่อมั่นคงจนสอบได้ว่าจะมีสิ่งยั่วยวนที่รุนแรงถึสุดเพียงใด ภัยเฉพาะหน้าจะร้ายกาจเพียงใด แม้จะต้องตายลง

เดี๋ยวนี้จิตก็ตั้งมั่นเบิกบานอยู่ได้เหมือนกันสนิททุกสภาพเหตุการณ์ นี่แหละคือนิพพาน พูดง่าย ๆ **นิพพานคือสภาพจิตที่ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดกาล** เป็นจิตเดิมแท้ธรรมชาติเดิมแท้ เป็นพระอรหันต์ หรือเป็น **พุทธะ** เป็นพระพุทธ หรือเป็น **พุทโธ** ก็เป็นได้ทุกคน อย่างนี้ พุทโธ คือรู้ชนิดสุขและเบิกบาน เมื่อไม่เปลี่ยนแปลงก็ไม่เป็นอนิจจัง ไม่เป็นอนิจจังก็คือไม่เป็นทุกขังไม่เป็นอัตตา จึงเชื่อว่าอนัตตานี่เป็นสภาพ เป็นระดับหรือความรู้เห็นขั้นสูงสุดที่ต้องเห็นด้วยจิตเป็นที่จิต ไม่ใช่คิดเอารู้เอาเป็นจิตเฉย ๆ จิตที่ไม่มีเจ้าของ ถ้ามีเจ้าของเป็นของเราขึ้นมาแม้แต่น้อยนั่นคือเกิดอัตตาขึ้นแล้ว จะถอยหลังมานิดหนึ่งว่ามีตัวตนมีความว่าง หรือไม่มีอะไร ก็ต้องมีอย่าง**ไม่แท้จริง** คือสักแต่มี ผู้มีไม่ปรากฏ พระอรหันต์ คือผู้ไม่หันกลับ ไม่เปลี่ยนแปลง จงพินิจพิเคราะห์ให้ดี สอบถามผู้รู้ประกอบอย่ารีบเป็นโน่นเป็นนี่ ได้โน่นได้นี่ ต้องการสอบหรือวัดอยู่เสมอคือการ **ถึงวัด** อยู่เสมอ เพราะ**จิตที่ไม่หมดกิเลสยังเป็นจิตสังขารจิตที่ปรุงแต่งอยู่ เป็นมารชักพาให้เราหลงผิดอยู่เสมอ** บางทีก็ชักพาให้หลงผิดว่าความตายหรือนิพพาน คือการสูญสิ้นซากไม่มีอะไรเหลือ จึงหมดสนุกหมดสุข นี่เป็นความเห็นผิดให้โทษและปิดกั้นทางดีไว้พาไปทางชั่ว **ก็จิตไม่มีรูปร่างไม่มีตัวตนจะมีการตายการสูญหายไปได้อย่างไร?** เพราะไม่มีตัวตนจึงไม่มีอะไรจะหายไป

จะประพฤติปฏิบัติตน จะพูดจะคิดก็พิจารณาให้เหมาะกับ

ชั้นภูมิหรือระดับจิตของตนเองและผู้ฟัง เหมาะสถานที่และเวลา จึงจะเรียกว่าผู้ฉลาดหรือบัณฑิต คือรู้อรรถรู้ความหมายทั้งด้านดีชั่วหรือถูกผิด ระดับต้นระดับชาวบ้าน **พุทธะหรือพุทโธ** ก็หมายเอาองค์พระพุทธเจ้าตัวตนเนื้อหนังของท่าน ระดับกลางพุทโธคือคุณความดีโดยย่อ ๓ คือเป็นพระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์สิ้นเชิงเป็นสัมมาสัมพุทโธ คือเป็นผู้ตรัสรู้มีวิชชาครบบริบูรณ์หรือปัญญาคุณนั่นเอง ภควาเป็นผู้จำแนกแจกธรรม คือพระกรุณาคุณเผยแพร่สั่งสอนธรรมไปในทิศต่าง ๆ ที่สวด **นะโม** ก็แปลเป็นใจความนอบน้อมพระคุณโดยย่อทั้ง ๓ นี้ ให้น้อมไปที่จิตจริง ๆ จึงเป็นที่พึ่งได้จริง ครั้นถึงระดับสูง **พุทโธก็หมายถึงสภาพที่รู้ชัดรู้แจ้ง** ไม่มีเจ้าของไม่มีคำว่า **ผู้** หรือไม่ใช่ผู้ใดทั้งนั้น เมื่อถึงขั้นสูงสุดรู้ชัดเห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นมีขึ้นจากสิ่งเดียวมีธรรมชาติเดิมแท้อยู่อย่างเดียว ธรรมทั้งหลายก็คือธรรมเดียวกัน พระพุทธ หรือพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธศาสนา หรือธรรมชาติโดยแท้จิตเดิมแท้ก็รวมมาเป็นหนึ่งเป็นอันเดียวกัน คือหมายถึงสภาพที่รู้ชัดรู้แจ้งเมื่อยังฝึกให้ชัดไม่ได้ ก็ให้ทำให้พูดเพียงระดับขั้นต้นหรือขั้นกลางไปก่อน ท่านจึงสอนย้ำว่าจิตเป็นใหญ่เป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยจิต จิตสงบจิตรู้จิตที่สบายเบิกบานและสุขนั่นแหละตัวบุญ ส่วนที่เป็นกุศล เป็นสภาพพุทธะ ถ้าจิตทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายก็คือทุกข์หรือบาปเป็นอกุศล

เมื่อถึงสภาพพุทธะ หรือพุทโธอย่างแท้จริงแล้วก็หมดสภาพ

ธรรมคู่ ดำรงอยู่ **สายกลาง** จะให้ถึงสายกลางก็เดินหรือปฏิบัติตามทางสายกลาง ทางที่จะปฏิบัติจะประพฤติตนมีโดยย่อ ๓ ทาง ตามที่ทรงเทศนาครั้งเริ่มแรกคือปฐมเทศนา ก็ทรงกล่าวถึง ๓ ทางก่อน แล้วจึงเน้นหนักทางที่ดีที่ถูก คือสายกลางที่ดีที่สุดได้แก่ **มรรคมีองค์** ๘ ทาง ๓ ทางนั้นก็คือทางสุดโต่ง ๒ ทาง ได้แก่ทางทรมานตัวฝึกจิตแบบทรมานต่าง ๆ และทางที่ชุ่มด้วยกามคือไม่ยอมเหินห่างหรือละวางจากกาม แต่ก็หวังผิด ๆ จะเอาดีบางทีก็เห็นผิดไปว่ามัวเมาในกามให้เต็มที่จะได้เบื่ออย่างนี้ก็มี ทางที่ถูกต้องนั้นคือ **สายกลาง สายกลางก็คือ การฝึกจิตตามที่พระพุทธ-องค์สอน** ซึ่งกล่าวไว้ว่ามรรคหรือทางมีองค์ ๘ นี่แหละประเสริฐที่สุด ถ้าฝึกตามมรรคมีองค์แปดแล้ว ก็ยังได้ผลช้าหรือไม่ก้าวหน้า ก็เพิ่มปฏิบัติตามธุดงค์ ๑๓ ข้อ, ธุดงค์แปลว่าการขัดเกลากิเลสทำได้หลายข้อก็ยิ่งดี ล้วนแต่เป็นสายกลางเพราะเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ถือ**ธุดงค์** หมายถึงเจตนาปฏิบัติจริงจัง เพื่อขัดเกลากิเลสเกี่ยวกับเครื่องนุ่มห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และความเพียรในการปฏิบัติ

บางท่านก็พูดเป็นปริศนาธรรมว่ารู้จัก นะโม ตัวเดียวก็เป็นพระอรหันต์ได้ นี่ก็ถูก ขอให้รู้เห็นชัดแจ้งก็แล้วกัน นะ หมายถึงธาตุน้ำในกาย มี ๑๒ อย่างได้แก่ น้ำดี, น้ำเสลด, น้ำเหลือง, น้ำโลหิต น้ำเหงื่อ, น้ำมันข้น, น้ำตา, น้ำมันเหลว, น้ำลาย, น้ำมูก, น้ำไขข้อ, และน้ำปัสสาวะ ส่วน โม นั้นคือ ธาตุดิน ในกายเรามี

๒๐ ได้แก่ **ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง,** เนื้อ, เส้นเอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ม้าม, หัวใจ, ตับ, พังผืด, ไต, ปอด, ลำไส้ใหญ่, ลำไส้เล็ก, อาหารใหม่, อุจจาระ และมันสมอง ธาตุน้ำ ๑๒ คือ นะ และธาตุดิน ๒๐ คือ **โม** รวมกันเป็น ๓๒ เรียกว่า **อาการ ๓๒** ซึ่งปั้นปรุงเป็นกายเป็นรูป เมื่อน้อมจิตพิจารณาทั้ง ๓๒ ทีละอย่าง ก็ไม่พบคนสมาธิดีขึ้น ก็ยิ่งพิจารณารู้ชัดเห็นชัดในเรื่องรูปกาย แล้วก็จะโยงไปรู้เห็นจิตซึ่งเป็นนามต่อไป การรู้และเห็นนี้ขั้นแรก ก็เห็นด้วยตาให้ชัดก่อน ดูในตัวเราไม่ได้ก็ดูที่ไก่ หมู หรือวัวที่เขาฆ่าเขาผ่าไว้ดูลำไส้ทั้งด้านในและนอก อย่างอื่นก็ดูทั้งในและนอก จึงเรียกว่าดูและพิจารณาเป็นอนุโลม ปฏิโลม ขั้นสำคัญคือพิจารณาด้วยจิตน้อมจิต ไปรู้ ไปเห็น กายจริงและจิตจริงแท้ก็คือ **รู้ใช้จิต แล้วจึงรู้เห็นจิต** นี่ก็รู้ **นะโม** นั่นเอง คือรู้เอาตัว **"ม"** ไปเปลี่ยนอยู่ที่ตัว **"น"** เลยเป็น **มะโน** แปลว่า ใจหรือจิต เมื่อรู้เห็นจิตแจ้งชัด จึงเป็นพระอรหันต์

หวังว่าท่านผู้อ่านผู้ฟังคงจะนำไปไตร่ตรองพิจารณาและปฏิบัติตามในส่วนที่ถูกที่ควร และได้รับความสุขความเจริญก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ หากมีข้อความใดบกพร่องผิดพลาดโปรดกรุณาตักเตือนไปยังผู้เขียนจะเป็นพระคุณยิ่ง

จากการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาและศึกษาพิจารณาวิจัยธรรม **พอสรุปได้ว่าการที่ฝึกสมาธิไม่ได้ผลดีตามควร** หรือฝึกจริงจังเพียงชั่วคราว ก็เพราะการนั่งไม่ถูก เช่นเอาขาขวาทับขาซ้ายก็ไม่

พิจารณาว่าทับอย่างไรถูกลักษณะ ทับเลื่อมเข้าข้างในมากหรือขึ้นบนมากเพียงใดจะพอเหมาะกับตนไม่ทำให้เมื่อยหรือชา ควรสังเกตเวลาเลิกนั่งสมาธิ นั่งตัวไม่โย้หน้าหรือหลังให้ตั้งตรงการหายใจก็เป็นเรื่องสำคัญที่ผิดกันมาก คือหายใจให้เป็นสายต่อเนื่องไปไม่หยุดชะงัก บางคนหยุดชะงักระหว่างหายใจออกนิดหนึ่งแต่ไม่รู้ตัว ควรมีครูสังเกตแก้ไข การนั่งไม่ถูกท่าที่เหมาะ หายใจไม่ถูกต้องจึงไม่ได้ผลดี และทำให้เบื่อหรือท้อถอย ประการต่อไปคือขาด**การตรวจสอบ**ข้อบกพร่องที่ฝึกไม่ก้าวหน้า การตรวจสอบได้กล่าวไว้ละเอียดในบทก่อนแล้ว ที่สำคัญก็คือไม่ปฏิบัติตามแนวทางที่ดีอย่างจริงจัง กล่าวคือต้องแยกแยะร่างกายตามอาการ ๓๒ ให้เห็นชัดทีละอย่าง โดยให้นึกคิดดูภาพจริงทีละอย่าง ก่อนจะคิดเห็นภาพจริงทางจิตได้จะต้องดูของจริงบ่อย ๆ บางอย่างดูของจริงของคนได้ยาก ก็ดูของสัตว์ทั้งด้านในด้านนอก เช่น ลำไส้ที่ปลิ้นข้างในออก ทางเดินปัสสาวะอุจจาระทั้งด้านนอกด้านในเป็นต้น เพื่อให้ได้ภาพที่ช่วยให้เบื่อหน่ายคลายกำหนัด บางอาจารย์เห็นว่าคนเรามักติดใจชอบใจใบหน้ามากก็พิจารณาลัด ให้ดูที่กะโหลกศีรษะพิจารณาให้จำติดตาเพื่อให้เกิดภาพทางใจที่ชัด ส่วนใดที่ชอบติดใจอยากดูอยากมองมากก็เอาส่วนนั้นมาพิจารณาทั้งด้านในด้านนอกตามเป็นจริง คนส่วนมากมักชอบรู้ชอบสอนผู้อื่น แต่ตนเองไม่ลงมือปฏิบัติจริงจัง อาจารย์ในดงใช้คำพูดเตือนง่าย ๆ ว่า "อย่ามัวห่วงคนอื่น" ซึ่งกินความกว้างและเป็นเครื่องขัดขวาง

ความสำเร็จ เช่น ห่วงกลัวคนอื่นจะเดือดร้อน ห่วงกลัวเขาจะไม่รู้ ห่วงความเจ็บป่วยของผู้อื่น ห่วงกลัวเขาจะไม่เจริญก้าวหน้า นี่ก็เป็นจำพวกความพอใจความรักใคร่ความปรารถนาที่เป็นกามฉันทะ เวลาทำสมาธิก็จะผุดโผล่มาเป็น **สัญญา** ที่แทรกแซงขึ้นคิดขึ้น เวลาเลิกทำสมาธิก็เอาเวลาไปคิดไปทำในเรื่องที่ห่วงที่กังวลจนไม่ควบคุมจิตไว้ให้มั่นคง ซึ่งกล่าวมาแล้วว่าการควบคุมจิตนั้นทำได้ตลอดเวลา จะทำงานอะไรก็ให้จิตมั่นคงแน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียวไม่คิดเรื่องอื่น ๆ จะภาวนาไปด้วยหรือคุมจิตไว้ไม่ภาวนาก็เป็นการฝึกจิตทั้งนั้น **ธรรมรวบยอด** ที่พระพุทธองค์สอนเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสด็จดับขันธ์เข้าสู่พระปรินิพพานก็คือ **ความไม่ประมาท** ซึ่งหมายความว่าทำความดีโดยเคารพ, ทำเรื่อยไป, ทำต่อเนื่องไม่หยุดบ้างทำบ้าง, ไม่ท้อถอยอ่อนแอ, ไม่เบื่อหน่ายต้องชอบทำ, ไม่ทอดธุระ, ต้องคิดพิจารณา, ทำให้ชินให้คุ้น, ทำจริง ๆ จัง ๆ ตั้งใจทำ และหมั่นทำด้วยความพากเพียร รวมเป็น ๑๑ ประการ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสำเร็จและเจริญก้าวหน้า **มรรคมีองค์ ๘** ก็สรุปรวบยอดธรรมต่าง ๆ ไว้ครบถ้วนแล้ว แต่จะต้องทราบให้ชัดแจ้งว่าเป็นธรรม**ที่ต้องปฏิบัติทั้งเวลานั่งสมาธิและตลอดเวลาที่เลิกนั่งสมาธิให้ครบทั้ง ๘ ข้อ คือให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน** ที่เรียกว่ามรรคสมังคี มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ **ความเห็นชอบ** (ถูกต้องและรู้อริยสัจจ์ ๔) **ดำริชอบ** (ดำริออกจากกาม, ไม่พยาบาท, ไม่เบียดเบียน), **เจรจาชอบ** (ไม่พูด

เท็จ, ไม่พูดส่อเสียด, ไม่พูดหยาบ, ไม่พูดไร้สาระเพ้อเจ้อ,) **การกระทำชอบ** (ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์ หรือคดโกง, เว้นเสพกาม), **เลี้ยงชีพชอบ**, **เพียรชอบ** (ไม่ให้อกุศลเกิด, ละอกุศลที่เกิดแล้ว, ทำสิ่งที่เป็นกุศล, รักษากุศลที่เคยทำและเพิ่มพูนให้มากขึ้น) **ตั้งสติไว้ชอบ** (ตั้งสติไว้ในสติปัฏฐาน ๔) และ **สมาธิชอบ** (ทำจิตให้มั่นคงสงบจากกามและอกุศล) ดำริชอบคือความนึกคิด นึกคิดออกจากกามก็คือไม่นึกคิดยินดีชอบใจหรือกำหนัดในตัวบุคคล ทรัพย์สินสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งเป็นกามฉันทะนั่นเอง ส่วนที่ไม่พยาบาทไม่เบียดเบียน เป็นการคิดด้านไม่ชอบใจ ด้านโทสะต้องให้จิตเป็นกลางอยู่สายกลางตลอดเวลาไม่เอียงไปทางชอบหรือไม่ชอบ ฝึกโดยปฏิบัติต่อมิตรหรือศัตรูก็ให้เหมือนกันและเหมือนปฏิบัติต่อตนเอง ไม่คิดนึกไปด้านรักด้านชอบใจด้านยินดี ไม่คิดนึกด้านน้อยใจ ไม่ชอบใจโกรธพยาบาท เจรจาชอบในขณะฝึกจิตภาวนา "พุทโธ" ก็เป็นการเจรจาชอบ และเป็นการกระทำชอบที่ลงมือฝึกจิต ฝึกสมาธิ เลี้ยงชีพชอบในระหว่างฝึกสมาธินั้นเลี้ยงชีพชอบก็คือการเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ ถ้าไปนั่งใกล้ที่อากาศเสียก็เป็นการเลี้ยงชีพที่ไม่ชอบไม่ดี เป็นการเบียดเบียนให้โทษต่อตนเอง การหายใจถือว่าเป็นการเลี้ยงชีพ เพราะเลี้ยงชีพด้วยน้ำและอาหารอดหลายวันก็ไม่ตาย แต่การหายใจหยุดไม่นานนักก็ตาย ท่านผู้มีสมาธิสูงหลายสำนักจึงสอนว่าการหายใจเป็นการเลี้ยงชีพชอบที่สอนผิดนั้นสอนว่าเลี้ยงชีพชอบคือทำอาชีพชอบคือ

เว้นอาชีพทุจริต และขณะนั่งสมาธิก็ถือว่าไม่เป็นการปฏิบัติ คงเหลือมรรคเพียง 7 ข้อ ในต้นฉบับพระบาลีมีเพียง**เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ละการเลี้ยงชีพผิด**" ถ้าเวลานั่งสมาธิตัดเลี้ยงชีพเพราะนั่งสมาธิไม่ได้ทำอาชีพ จึงตัดออกทำให้ไม่ครบองค์ทั้ง ๘ ไม่เป็นมรรคสมังคี ถ้าพิจารณาให้รอบคอบ มรรคมีองค์ ๘ มีทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา มีทั้ง สมถะ และวิปัสสนาที่ควบกันอยู่ไม่ใช่ฝึกแยกกัน และต่อไปก็จะต้องให้กลมเกลียวเป็นอันเดียวกัน (สมังคี), ครบทุกข้อ มรรคมีองค์แปดจึงต้องมีครบองค์ทั้งแปด ขอได้พิจารณาให้ดี การเปลี่ยนคำว่า "**เลี้ยงชีพเป็นอาชีพจะเป็นการถูกหรือ?** เราจะต้องตายกันอย่างแน่นอน จึงควรหนีออกจากความทุกข์

หรือความตายด้วยความ**ไม่ประมาท** และโดยไม่ผัดวันผัดเวลา อย่ายอมแพ่ายแพ้ต่อ **ความผิด** อีกต่อไป มรรค ๒ ข้อแรกเป็นส่วนปัญญา เรียกว่า **ปัญญาขันธ์** ส่วน ๓ ข้อหลังเป็น**สมาธิขันธ์** อีก ๓ ข้อเป็น **ศีลขันธ์** การรวบยอดธรรมว่า **ละอุปาทานขันธ์ ๕** ได้ก็หมดทุกข์ หรือถึงนิพพานหรือหมดตัณหา–มรรคมีองค์ ๘ นี้ก็มีหลักฐานยืนยันไว้ครบถ้วนแล้วว่ามรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ **ปัญญา หรือช่วยให้พ้นทุกข์ ช่วยให้หมดตัณหา ช่วยให้ละอุปาทานขันธ์ ๕ ได้โดยเด็ดขาด**

ในที่สุดควรระลึกไว้ว่าธรรมทั้งหลายย่อมเกี่ยวโยงกันและดึงดูดกันเข้ามา หรือเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน ร่วมเป็นธรรมอันเดียว

กันได้ หรือมาจากธรรมเดิมแท้อันเดียวกัน ที่ขัดกันถกเถียงกันก็เพราะคิดพิจารณาหรือเข้าใจคนละแง่คนละระดับนั่นเอง เมื่อรู้ชัดว่าสายกลางถูกต้องและดี ก็รักษาจิตให้เป็นกลางจริง ๆ อย่าเผลอตัวออกจากสายกลางโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นการขัดหรือฝ่าฝืนมรรคมีองค์ ๘ กันอยู่เสมอ แม้อาจารย์มีชื่อเสียงก็มีหลายท่านที่เขียนหรือพูดออกนอกสายกลาง เช่น ในเรื่องพระรัตนตรัยบางท่านเขียนว่าผู้ที่เข้าใจว่าพระพุทธ เป็นรูปร่างกายเป็นพวกคนโง่คนฉลาดต้องรู้ว่าพระพุทธหรือพุทธะหมายถึงคุณธรรมที่รู้แจ้งการทำบุญทำกุศลก็ถือว่าการเจริญภาวนาดีกว่าเมื่อได้ของดีกว่าระดับสูงกว่าก็ไม่จำเป็นต้องทำในระดับที่ต่ำกว่า ไม่จำเป็นต้องไหว้พระอิฐพระปูน ไม่ต้องเคารพไม่ต้องบวงสรวงเทพหรือเทวดา บางทีการพูดการเขียนนี้ก็เป็นมิจฉาทิฐิคือความเห็นผิดไม่ใช่เห็นชอบและฝ่าฝืนมรรคมีองค์ ๘ หรือออกนอกคำสอนเพราะการตำหนิติเตียนการจะมุ่งให้ตนถูกฝ่ายเดียว การหวังเอาชนะล้วนเป็นการยึดมั่นถือมั่น, ไม่ยึดหลัก อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกอย่างไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ถูกหรือผิด ที่ว่าก็มีส่วนที่ผิดอยู่ด้วย คือถูกกับผิดก็อยู่ที่เดียวกัน อกุศลหรือการทำที่ผิดก็เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกุศลหรือทำสิ่งที่เป็นกุศลได้ ท่านผู้เป็นพระอรหันต์แล้วก็ยังต้องทำความดีทำกุศลทุกระดับ คือบุญก็ยังต้องทำครบทุกประเภททุกระดับ คือทำทั้ง ทาน, ศีล และภาวนาทั้ง ๓ อย่างภาวนาก็ทำทุกระดับดังมีหลักฐานแจ้งชัดในพระไตรปิฎกหลาย

แห่ง เช่นพระอรหันต์ก็ยังต้องเจริญกายคตาสติอยู่เหมือนกัน ไม่ใช่เลิกปฏิบัติขั้นต้น ๆ ระดับต้น ๆ เสียหมด การแสดงความเคารพก็เคารพทั้งตัวบุคคลและคุณธรรมที่สูงกว่าคือไม่มีตัวบุคคลอยู่ต่อหน้าก็กราบไหว้เคารพได้ เคารพได้ทั้งมีตัวตนและไม่มี ถ้าว่าเป็นพระไม่ต้องเคารพเทพ ก็ถ้าเป็นเทพที่มีคุณต่อตนมีคุณธรรมสูงกว่าตนเล่าจะไม่เคารพหรือ? พระผู้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระอนาคามีเมื่อดับขันธ์แล้วก็ยังมีจิตที่ไม่ดับสูญ นับเป็นระดับเทพจะเคารพหรือไม่? ถ้าจะพิจารณาในแง่มิจฉาทิฐิ ดูมิจฉาทิฐิ ๑๐ ข้อ ในพระไตรปิฎกเล่ม ๕๘ หน้า ๔๑๗ จะพบว่า "ความเห็นว่าการบูชาเทวดาไม่มีผล ความเห็นว่าการบูชาพระรัตนตรัยไม่มีผล" ก็เป็นมิจฉาทิฐิ ถ้าจะดูในทิฐิวิบัติ ๑๐ จะพบว่า "ความเห็นว่าสิ่งที่บูชาแล้วไม่มีผล และความเห็นว่าสิ่งที่เซ่นสรวงแล้วไม่มีผล" นี่ก็เป็นทิฐิวิบัติ การเขียนการพูดจึงต้องพิจารณาให้รอบคอบ พูดเขียนให้จะแจ้ง มิฉะนั้นจะพาให้ผู้อื่นเกิดความเห็นที่ผิดหรือความเห็นที่ชั่ว ซึ่งเรียกว่ามิจฉาทิฐิไปได้ง่าย เหตุให้เกิดมิจฉาทิฐิ ๒ ประการก็คือ การได้ยินได้ฟังจากผู้อื่น (รู้จากผู้อื่น) และไม่ใช้ความคิดโดยแยบคาย ควรดูตัวอย่างพระพุทธเจ้าสอนสิงคาลมานพ ผู้หลงเชื่อทิศทั้ง ๖ กราบไหว้ทิศทั้ง ๖ ทุกวันมานาน พระองค์มิได้ตำหนิคงให้ไหว้ไปตามเดิม แต่การไหว้ทิศเบื้องบนให้ระลึกถึงผู้มีคุณธรรมสูงพระและเทวดา ไหว้ทิศเบื้องต่ำให้ระลึกถึงผู้ต่ำกว่าทั้ง ๖ ทิศนั้นแบนให้เคารพ

กตัญญูต่อผู้มีคุณมีประโยชน์เสีย บางคนตำหนิว่าการเรียนหรือสอนวิชาคงกระพันวิชารักษาโรคผิดไม่ดี แทนที่จะเบนเข้าสู่ความดีเช่นให้เข้าหลักธรรม ให้เห็นว่าเป็นการเคารพผู้ควรเคารพ เป็นกรรมดีทำให้เราพึ่งได้จริง ช่วยตนช่วยผู้อื่นได้จริง แล้วชี้นำให้ทำกรรมที่ดีกว่านั้นเช่นการฝึกจิต การเจริญภาวนา จะได้รับผลดีกว่านั้นปราณีตกว่านั้นให้เขาทำได้ทำดีไปตามลำดับตามฐานะของเขา แม้เขาทำไม่ถูกใจทำผิดที่สั่งก็บอกไปให้ถูกด้วยความดี ไม่ใช่โกรธหรือดุว่าเขา ซึ่งเป็นการแสดงตนเองว่ายังหนาด้วยกิเลส และไม่ฉลาดที่จะพูดจะป้องกันการทำผิดพลาดของผู้อื่นตามแนวทางของมรรคมีองค์ ๘ มรรคมีองค์ ๘ มีแนวทางให้ปฏิบัติครบทั้งด้าน กาย วาจา และใจ ดังนั้นจะทำจะพูด จะคิดจะเขียนอะไร ก็ควรสำรวมระวังให้เป็นไปตามองค์มรรคให้ครบทั้ง ๘ เป็นมรรคสมังคีอยู่พร้อมเพรียงในทุกเรื่องทุกอิริยาบถ

หวังว่าคงจะได้รับคำตักเตือนจากท่านผู้รู้ในข้อที่ได้เขียนผิดพลาดหรือบกพร่อง พระไตรปิฎกที่อ้างถึงใช้พระไตรปิฎกของกรมการศาสนาชุดที่พิมพ์ปี พ.ศ. ๒๕๐๐

พุทธัง สารณัง คัจฉามิ

จากผู้รวบรวม - พ.อ. ชม สุคันธรัต
๑๓/๓ ถนนประชานฤมิตร ใกล้สามแยกเตาปูน
บางซื่อ กรุงเทพฯ โทร. ๕๘๕-๐๒๑๐

[เพื่อการศึกษา]

พิมพ์ที่ :
หสน. อาทรการพิมพ์
124/1 ถนนเทอดไทย เขตภาษีเจริญ กทม. 10160
นายอาทร ควนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. 467-0250